INSTRUKTOR

MIESIĘCZNIK

Nr 7–8 (11–12)

TREŚĆ:

str.

DZIAŁ KULTURALNO-OŚWIATOWY

O „Wytycznych wychowania obywatelskiego“ 163

O zasadach pracy 167

Jak prowadzić początkujący zespół chóralny 173

Parę słów o sekcjach pań w KPW 182

Jak przygotować się do majówek 183

DZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ogólne zasady treningu lekkoatletycznego 185

O pływaniu (II) 188

DODATEK

„Wytyczne wychowania obywatelskiego“ 196

WYDAWNICTWO ZARZĄDU GŁÓWNEGO KOLEJOWEGO PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO

WARSZAWA LIPIEC – SIERPIEŃ 1937 R.

DZIAŁ KULTURALNO-OŚWIATOWY

O „Wytycznych wychowania obywatelskiego"

Życie społeczne w Polsce rozwija się bujnie. Liczymy setki organizacyj, które stawiają sobie szczytne cele społeczno-wychowawcze. W hierarchii tych organizacyj czołowe miejsce zajmują niewątpliwie organizacje społeczno-wojskowe, do których zalicza się również KPW. Większość owych organizacyj społecznych na pierwszym miejscu w swoich statutach mówi o wychowaniu obywatelskim, słusznie upatrując w akcji wychowania obywatelskiego najpilniejsze zadanie naszego pokolenia. Gdybyśmy jednak zestawili bilans pracy społecznej owych setek organizacyj, działających na terenie państwa, okazało by się jak wielka jest dysproporcja między zamierzeniami, a rezultatami, jak sprzeczne są pojęcia o elementarnych nawet zadaniach, jakie należy podjąć, aby z mieszkańca wsi czy miasta zrobić obywatela.

W gruncie rzeczy, chodzi przecież w akcji wychowania obywatelskiego przede wszystkim o to, aby z przeciętnego mieszkańca Polski, zwłaszcza z Polaka, urobić dobrego obywatela, przenikniętego troską o dobro, siłę i stanowisko Polski wśród narodów świata. Przez dobrze pojętą akcję wychowania obywatelskiego trzeba osiągnąć taki stan, aby każdy obywatel państwa polskiego, a nie tylko żołnierz (odbywający w danej chwili powinność wojskową) czy funkcjonariusz tego państwa (bezpośrednio zależny od państwa i pracą zawodową z życiem tego państwa związany) czuł się współodpowiedzialny za los i potęgę Polski. Chodzi o to, aby każdy obywatel polski znalazł swe miejsce w życiu państwa i umiał swą pracą pomnażać dobro tego państwa.

Społecznik czy oświatowiec, który bliżej interesuje się stosunkiem przeciętnego obywatela do narodu i państwa, łatwo jednak dostrzega, że najczęściej ten obywatel nie odczuwa i nie rozumie związków zachodzących między jego życiem i pracą zawodową, a rozwojem, potęgą i dobrem państwa. Wydaje mu się, że te wielkie sprawy leżą poza kręgiem jego życia, że on sam bezpośrednio własną pracą i wolą nie może kształtować oblicza Polski. Toteż przeciętny obywatel bierze bezpośredni świadomy udział w życiu

państwa tylko od święta. Nie umie obcować z Polską w życiu codziennym i przeżywać jej trosk i radości tak żywo i bezpośrednio, jak sprawy i troski swego zawodu czy rodziny.

Praca nad zbliżeniem obywatela do spraw narodu i państwa i nad takim zespoleniem go z życiem i problemami tego państwa, by zagadnienia życia prywatnego i egoizm grupowy nie zaciemniały mu myśli o Polsce — jest niewątpliwie sprawą najpilniejszą. W ciągu ostatnich lat zrobiono już w tym kierunku sporo, ale trzeba co rychlej spotęgować i skoordynować wysiłki, aby podjętą akcję dokończyć, bo czas nagli, a przyszłość Polski w większym — niż kiedykolwiek — stopniu zależy od pracy, uświadomienia i woli wszystkich jej obywateli.

Najpoważniejsze rezultaty w tej dziedzinie pracy osiągnęły organizacje społeczno-wojskowe, oddziaływujące na postawę swych członków zarówno samą organizacją i typem zajęć, jak i programem wychowawczo-wyszkoleniowym. Trzeba jednak zaznaczyć, że i między tymi organizacjami istniały pewne różnice w pojmowaniu celów, zadań i metod wychowania obywatelskiego. „Wytyczne wychowania obywatelskiego w organizacjach P. W. i W. F." wydane w r. 1932 okazały się już nie wystarczające.

Pracę nad nowymi wytycznymi wychowania obywatelskiego podjął w ubiegłym roku Komitet Koordynacyjny przy Wojskowym Instytutucie Naukowo - Oświatowym. Wytyczne te opracowane przez Komisję wychowania obywatelskiego Komitetu Koordynacyjnego, ukazały się niedawno jako „Wytyczne wychowania obywatelskiego w organizacjach przysposobienia wojskowego i wychowania fizycznego" za nr. 210-1/P. W. 1937 i obowiązują od czerwca 1937 r.

„Wytyczne wychowania obywatelskiego" przedrukowujemy w całości na końcu tego numeru.

Na wstępie trzeba wyjaśnić, dla kogo przeznaczone są owe „Wytyczne". Oczywiście, nie dla członków organizacji, ale dla jej kierowników, działaczy, a przede wszystkim dla okręgowych kierowników działów kulturalno-oświatowych i referentów kulturalno-oświatowych. Władzom wojskowym kontrolującym pracę wychowawczo - wyszkoleniową organizacyj p. w. chodzi bowiem o to, aby akcja wychowawcza przynajmniej w organizacjach p. w. była prowadzona w oparciu o wspólne dla tych wszystkich organizacyj założenia ideowo-wychowawcze, wynikające ze wskazań ideowych Marszałka Józefa Piłsudskiego i Konstytucji.

Układ nowych „Wytycznych" jest bardzo przejrzysty, co ogromnie ułatwia orientację i zrozumienie intencyj P. U. W. F. i P. W. „Wytyczne" składają się z trzech części. W pierwszej części ustalono i rozwinięto założenia ideowe, jakie w swej pracy wychowawczej powinny przyjąć za podstawę wszystkie organizacje p. w. W tejże części uzasadniono założenia organizacyjne akcji wychowania obywatelskiego w organizacjach p. w., określono cel wychowania obywatelskiego, wreszcie wskazano główne zadania wychowania obywatelskiego.

W drugiej części „Wytycznych" określono zadania organizacyj p. w. w dziedzinie wychowania obywatelskiego, rolę instruktora (referenta) wychowania obywatelskiego, obowiązki i uprawnienia kadry oficerskiej p. w. w pracy wychowania obywatelskiego, omówiono zasady współpracy organizacyj, władz wojskowych, państwowych i samorządowych w akcji wychowania obywatelskiego, wskazano ważniejsze środki i metody pracy, podano wskazówki programowe oraz mierniki, jakie należy stosować przy ocenie rezultatów akcji wychowania obywatelskiego. Trzecia część „Wytycznych" zawiera zwięzłe wskazówki bibliograficzne.

Na szczególną uwagę w nowych „Wytycznych" zasługują ustępy, określające założenia ideowo-wychowawcze oraz cel wychowania obywatelskiego. „Wytyczne" wykraczają w tych ustępach poza utarty szablon i wprowadzają myśli śmiałe, lapidarnie sformułowane, zawierające prostą i głęboką treść, która powinna się stać wyznaniem wiary każdego Polaka. Nie było by żadną przesadą, gdyby tezy te rozplakatowano we wszystkich świetlicach KPW dla pogłębienia świadomości obywatelskiej członków organi-

zacji z uprzytomnieniem im prawd ze wszech miar godnych pamięci.

Dla przykładu przytoczymy tu choćby pierwszą tezę, która brzmi: „Dzieje narodu i państwa polskiego uczą nas, że:

a) umieliśmy odnosić zwycięstwa i umieliśmy być obywatelami — żołnierzami,

b) z natury byliśmy skłonni do bohaterstwa i przywykliśmy widzieć siłę nie tyle w liczbie i w uzbrojeniu, co przede wszystkim w bohaterskim sercu,

c) główną przyczyną upadku Polski był zanik cnót obywatelskich i żołnierskich w warstwach odpowiedzialnych za losy narodu i państwa, brak wodza i dostatecznie silnej armii."

Oczywiście, istotny sens owych tez występuje wyraziście dopiero na tle znajomości naszych dziejów oraz doświadczeń z okresu walki zbrojnej o niepodległość narodu. Wyuczenie ich na pamięć mijałoby się z celem, gdyby znajomości wspomnianych założeń ideowych nie poprzedziło przemyślenie naszych doświadczeń dziejowych.

WYTYCZNE USTALAJĄ PUNKT WYJŚCIA

Naturalnie pamiętać trzeba, że „Wytyczne" nie są podręcznikiem wychowania obywatelskiego. Takiego podręcznika nie ma. I nigdy nie będzie. Bo nikt z książki nie nauczy się poprawnego myślenia, głębokiego odczuwania i odpowiedniego postępowania. Te wartości zdobywa się w życiu, w obcowaniu z innymi ludźmi. „Wytyczne" wskazują jedynie linie kierunkowe, ustalają punkt wyjścia, określają główne zadania akcji wychowania obywatelskiego, wskazują ważniejsze etapy pracy.

Aczkolwiek „Wytyczne" te — z natury rzeczy — mają charakter ramowy, to jednak główne problematy wychowania obywatelskiego rozwiązują jasno i wyczerpująco. Jasno określają one rolę organizacyj p. w. w akcji wychowania obywatelskiego. Organizacje społeczno-wojskowe mają „rozwijać w swych członkach nawyki i cnoty obywatelskie, zapoczątkowane przez rodzinę i szkołę, pogłębić uświadomienie obywatelskie, względnie kontynuować te cechy wychowawcze wśród dorosłych, które wojsko już zaszczepiło, wreszcie wzmacniać więzi psychiczne, łączące obywatela z państwem, aby w ten sposób ułatwić wojsku pracę nad przygotowaniem narodu do obrony ojczyzny i do zadań wojny."

„Wytyczne" wielokrotnie akcentują zasadę, że wychowanie obywatelskie musi przenikać całokształt pracy wychowawczo - wyszkoleniowej organizacyj p. w. Równocześnie jednak „Wytyczne" mocno podkreślają, że wychowanie obywatelskie w organizacjach społeczno-wojskowych **nie może być jednostronne,** że musi ono być nastawione zarówno na potrzeby pokojowe państwa, jak i na potrzeby wojenne. Chodzi nam przecież nie tylko o uobywatelnienie, ale także o uwojskowienie psychiki ogółu obywateli. Jak z tego wynika program wychowania obywatelskiego nie może się zamykać w sferze zagadnień życia „cywilnego" (społecznego), musi również obejmować zagadnienia obrony państwa i to wszystko, co za sobą ewentualność wojny pociąga.

Jako cel akcji wychowania obywatelskiego „Wytyczne" stawiają jednolity typ psychiczny Polaka, odpowiadający potrzebom państwa. Ideałem tym ma być obywatel-żołnierz tzn. „człowiek, łączący w sobie organicznie najbardziej pożądane w naszych warunkach cnoty obywatelskie i żołnierskie." Jakież to mają być cnoty? Przede wszystkim miłość ojczyzny, karność obywatelska, wytrwałość i bezinteresowność w pracy dla Polski. Słowami Adama Skwarczyńskiego można by powiedzieć, że „prawdziwym obywatelem w Polsce dzisiejszej jest ten, kto na tym posterunku, jaki obowiązek czy zamiłowanie kazało mu zająć, potrafi siebie samego oddać w służbę sprawie." Tego zaś nie można się z książek, ani z odczytów nauczyć — to trzeba w sobie wypracować. Bardzo trafnie powiedziano w „Wytycznych", że państwo „ma prawo wymagać od każdego obywatela nie tylko lojalności wobec jego postanowień, ale także odpowiedniego wychowania obywatelskiego."

Wychodząc z tego stanowiska, „Wy-

tyczne" nakładają na organizacje społeczno-wojskowe, a więc i na KPW, liczne zadania w dziedzinie wychowania obywatelskiego. Są to poważne zadania i ze strony całej kadry organizacyjnej wymagają one dużego wysiłku. W rezultacie pracy prowadzonej według omówionych wskazań, organizacje społeczno-wojskowe „powinny urobić obywatela, który umie nie tylko służyć państwu, ale także wydobywać z siebie nadwyżkę energii i być wzorem w codziennej pracy dla innych obywateli". Chodzi po prostu o to, aby członkowie KPW poczuwali się, z tytułu przynależności do KPW, do większej odpowiedzialności i wydajności w pracy, niż wszyscy inni funkcjonariusze PKP, którzy do KPW nie należą. Chodzi o to, aby przeciętny nawet członek KPW wyrastał swą ambicją, myślą, uczuciem i wolą ponad swe środowisko i ponad siebie.

Duże wymagania stawiają „Wytyczne" samemu referentowi wychowania obywatelskiego (k. o.). Żądają od niego by sam myślał o swym wychowaniu i posiadał w stopniu zwiększonym te cechy obywatelskie i żołnierskie, które pragnie wszczepić członkom organizacji. Oczywiście, ów referent powinien nosić w sobie przede wszystkim ideał obywatela-żołnierza, wskazujący mu kierunek pracy wychowawczej. Inaczej mówiąc, musi mieć w swym umyśle wzór, według którego ma kształtować sylwetkę członka KPW. W słowach tego wzoru zamknąć nie można, bo byłby to bezduszny twór, trzeba go pokazać w życiu, w różnych sytuacjach tak, aby każdy na sobie mógł odpowiednie cechy i właściwości wypraktykować.

Stosunkowo dość szczegółowo charakteryzują „Wytyczne" ważniejsze środki oddziaływania wychowawczego. W tych środowiskach, w których pracuje kilka organizacyj p. w., a warunki lokalne lub zasoby materialne nie pozwalają na prowadzenie oddzielnych świetlic, „Wytyczne" zalecają prowadzenie wspólnej świetlicy międzyorganizacyjnej. W „Wytycznych" zwraca się uwagę, aby organizacje wyzyskiwały w akcji wychowania obywatelskiego sam tok życia wewnętrznego organizacji. Chodzi o to, aby wszystkie zajęcia, całe życie organizacyjne sprzyjało dodatniemu oddziaływaniu na członków, żeby atmosfera, panująca w danym Ognisku, zasady moralne, jakimi kierują się działacze tego Ogniska, oraz warunki pracy ułatwiały wytwarzanie się wyższej kultury obywatelskiej z ducha żołnierskiego.

W zespole środków, służących do urzeczywistnienia zadań akcji wychowania obywatelskiego, szczególniejszą uwagę zwracają „Wytyczne" na ochotnicze prace zespołowe, (czyny obywatelskie), podejmowane z inicjatywy członków organizacji dla dobra samej organizacji lub środowiska (budowa świetlicy, strzelnicy, boiska, łaźni, poprawa drogi lub mostu, obsadzenie drogi drzewkami, założenie biblioteki itp.) W rozdziale o metodzie pracy, podkreślają również „Wytyczne", że „obierać należy przede wszystkim takie metody zajęć, aby pobudzały one uczestników do aktywności, wypowiadania się, pracy nad sobą, wyrabiania się, podciągania się wzwyż." Inaczej mówiąc chodzi o oddziaływanie czynem, pracą zespołową, zorganizowanym życiem świetlicowym.

Programów pracy „Wytyczne" nie precyzują. Podają jedynie wskazówki programowe. Odnośnie organizacyj, grupujących dorosłych, w „Wytycznych" zaznaczono krótko, że przy opracowywaniu programów pracy wśród dorosłych „należy brać pod uwagę: a) wiadomości, zdobyte w czasie służby wojskowej, b) doświadczenie życiowe i wyrobienie społeczne, c) zainteresowanie społeczno-gospodarcze danego środowiska, bliskimi i realnymi zadaniami." Podniesiono również, że „w odniesieniu do grupy dorosłych zasadniczym motywem powinno być porządkowanie, prostowanie i dopełnianie istniejących wiadomości o życiu społeczno-gospodarczym i najważniejszych zagadnieniach życia współczesnego." Wskazanie to powinno być punktem wyjścia dla pracy wychowania obywatelskiego wielu referentów kulturalno-oświatowych.

Omawiane tutaj „Wytyczne" powinien uważnie przestudiować każdy kierownik działu kulturalno - oświatowego a następnie do głębi przemyśleć. Chodzi przecież o to, aby w opar-

ciu o te „Wytyczne“ budować realny program pracy i wyznaczać sobie konkretne zadania. Do prac wychowania obywatelskiego wnoszą one ducha żołnierskiego i całą akcję wychowania obywatelskiego nastrajają na wysoki ton jednolitych założeń ideowych, stanowiących logiczną konsekwencję wskazań Marszałka Piłsudskiego i Konstytucji.

Podając tych parę uwag o nowych „Wytycznych“ wychowania obywatelskiego“ pragnęliśmy podkreślić zagadnienia najistotniejsze, wymagające z naszej strony szczególniejszego zainteresowania. Szczegółowa analiza „Wytycznych“ wykraczałaby poza ramy tego artykułu.

J. K.

O zasadach pracy

Niemal wszystko cokolwiek robimy w dziale kulturalno - oświatowym ma na celu — z jednej strony — przemiany wewnętrzne (duchowe lub inaczej psychiczne), a z drugiej — przemiany zewnętrzne (społeczne), polegające na zmianie warunków w jakich kształtuje się postawa duchowa naszych członków.

W pierwszym wypadku chodzi nam o to, aby ci, na których oddziaływujemy, myśleli i czuli tak jak my lub podobnie do nas, aby mieli przeświadczenia i wierzenia takie jakie my posiadamy, aby dążyli do tego, co my uznajemy za dobre i umieli nasze, a tym samym swoje dążenia urzeczywistniać.

W wypadku drugim chodzi nam już o działalność zbiorową, której wynikiem byłyby zupełnie konkretne urządzenia, ułatwiające zaspakajanie potrzeb kulturalnych lub instytucje gwarantujące rozwój członków w pożądanym przez nas kierunku.

Praca więc nasza, w technice swojej, jest niczym innym jak organizowaniem procesów psychicznych, poprzez które chcemy osiągać trwałe wartości w naturze ludzkiej, i procesów społecznych dających trwałe wartości w formie urządzeń i instytucji.

Nie jest to bynajmniej praca łatwa choć stara jak świat, bo człowiek na człowieka wcześniej zaczął oddziaływać niż na przyrodę, a mimo to łatwiej daje sobie radę z przyrodą niż sam z sobą. Tym nie mniej posiadamy w tej dziedzinie jaką taką puściznę, posiadamy wskazówki oparte na doświadczeniach pokoleń i wypracowane w ciągu wieków zasady, których przestrzeganie zwiększa skuteczność oddziaływania społecznego i dlatego zasady te należy poznać aby nie robić błędów, nie odkrywać prawd dawno odkrytych, nie marnować sił.

ZASADA EKONOMII CELÓW

Zasada powyższa nie jest nam obca przynajmniej w teorii, bo gdy widzimy działacza, który w jednym i tym samym czasie chce osiągnąć dwa odrębne cele, to mówimy, że „łapie dwie sroki za ogon“, a w myśli dodajemy „i żadnej nie złapie“, bo zwykle tak bywa, że kto dwie sroki łapie, ten żadnej nie złapie. Ale co innego teoria, a co innego praktyka, co innego wiedzieć o istnieniu zasady, a co innego umieć z niej wyciągnąć praktyczne wnioski. Toteż na ogół wszyscy grzeszymy przeciwko zasadzie ekonomii celów, chociaż o niej wiemy.

Skąd się to bierze, jaka jest tego przyczyna? Życie organizacyjne stawia nas wobec wielu potrzeb. Każda z nich jest pilna i ważna, każda nie cierpi zwłoki i domaga się natychmiastowego załatwienia. Gdy ten szereg potrzeb zacznie oddziaływać na działacza posiadającego dobrą wolę służenia organizacji i zacznie kusić go perspektywami korzyści społecznych, jakie wynikną gdy się nimi zajmie, to uczucie weźmie górę nad rozsądkiem i działacz zamiast jednego celu, postawi przed sobą kilka, do kilku celów na raz dąży, wyczerpuje się, żadnego z nich nie osiągnie i rozgoryczony odchodzi na bok, zwiększając kadrę ludzi niezadowolonych i niewierzących w możność zrobienia czegokolwiek.

Taka jest przyczyna i takie są konsekwencje błędu. Chcąc być zgodnym z zasadą ekonomii celów, trzeba umieć zdecydować się na zaspakajanie jednej jakiejś społecznej potrzeby, na wybór jednego celu, jednego jakiegoś zadania, któremu moglibyśmy oddać wszystkie swoje siły aż do momentu realizacji. Trzeba wyrobić w sobie przekonanie, że inaczej być nie może, że istniejące potrzeby środowisk przerastają siły jednego człowieka, a potrzeby narodu przerastają siły jednego pokolenia i że mimo najlepszej woli wszystkich potrzeb w jednym czasie zaspokoić nie zdołamy.

Takie pogodzenie się z nieuniknionym faktem da nam wewnętrzny spokój, pozwoli skupić uwagę na jednym odcinku i przeprowadzić to cośmy zamierzyli.

Pamiętać również musimy, że celu większego nigdy się od razu nie osiąga, bo składa się on z szeregu elementów, które muszą być wyodrębnione i osobno kolejno realizowane.

Przystępując np. do realizacji takiego stosunkowo prostego celu jak zorganizowanie świetlicy, wiemy, że jedna tylko sprawa uzyskania lokalu od władz PKP może być traktowana już jako cel sam w sobie, jako cel praktyczny, cel cząstkowy, nie mówiąc o zdobyciu funduszów na budowę świetlicy, gdyż jest to długi i mozolny proces wymagający pokonania wielu trudności, z których każda może być uważana za cel odrębny, cel praktyczny będący częścią składową celu ogólnego.

Stąd też zasada ekonomii celów wymaga aby cel główny, który przed sobą postawiliśmy, został rozbity na cele praktyczne według kolejności w jakiej powinny one być realizowane, i aby każdy z nich był traktowany jako etap pracy, bez którego wszystkie następne wykonane być nie mogą. Rozbicie celu głównego na cele praktyczne wprowadza do naszej działalności czynnik ładu, niezbędny w działalności zbiorowej i pozwala na indywidualny i społeczny podział pracy.

Wszyscy ludzie, którzy czegokolwiek w życiu dokonali, postępowali zgodnie z zasadą ekonomii celów, to znaczy: umieli dokonywać wyboru celów głównych, wyodrębniać z nich cele praktyczne (cząstkowe), ustalać etapy działalności i skupiać swój wysiłek na jednym celu w ciągu dłuższego czasu.

ZASADA EKONOMII ŚRODKÓW

Środków działania nie mamy za dużo; słowo drukowane (jak pisma i książki) dociera rzadko i w niedostatecznej ilości, słowo żywe od czasu do czasu tylko może być użyte, a i tak nie jest należycie wykorzystane; bezpośrednią styczność z zabytkami przeszłości i ośrodkami dzisiejszego, twórczego wysiłku mamy utrudnioną, z widowisk o wyższym poziomie rzadko kiedy możemy korzystać, film albo jest niedostępny, albo nie dostosowany do potrzeb i zadań naszej organizacji, do pieśni jako środka oddziaływania możemy się odwoływać tylko wtedy gdy mamy ku temu okazję itd., itd., a mimo to postępujemy tak jakbyśmy tych środków mieli nadmiar.

Dla przykładu weźmiemy tylko gospodarowanie takim niezmiernie cennym środkiem działania, jakim jest człowiek (nikomu to zresztą nie ubliża i ubliżać nie może, że jest środkiem działania organizacji, do której należy i której cele wyznaje).

Ludzi do pracy brak, to stwierdza każdy, kto kieruje mniejszym lub większym odcinkiem życia organizacyjnego. Sprowadzać ich znikąd nie możemy i musimy korzystać z tego materiału, jaki w organizacji się znajduje. Każda jednostka odczuwająca potrzebę wyjścia poza ramy spraw osobistych i poszukująca okazji do wyżycia się na terenie pracy społecznej, a mająca ambicję dokonania czegoś dobrego, powinna być traktowana jako cenny materiał, którego nie wolno zniszczyć, bo po zniszczeniu nie będzie go czym zastąpić.

Wszelka zmiana na stanowiskach organizacyjnych, nawet najniższych komórek jak zespoły, przeprowadzona w sposób niewłaściwy, w sposób przykry dla tych, którzy ustępują, jest niczym innym jak niszczeniem rezerwy środków osobowych, do których kiedyś jeszcze wypadnie się nam odwołać.

Praca organizacyjna, to służba społeczna, można się przy jej pełnieniu zmęczyć i wyczerpać; stąd potrzeba zmiany, ale kto nas zastąpi, jeśli znisz-

czymy rezerwę i jeśli napływu nowych sił nie będzie?

Chcąc postępować zgodnie z zasadą ekonomii środków, gdy chodzi o człowieka — powinniśmy:

1. każdą zmianę funkcji traktować jako zmianę warty i przeprowadzać ją z zachowaniem pełnego szacunku do tych, którzy odchodzą, abyśmy każdej chwili mogli odwołać się do ich pomocy i

2. skupiać wszystkie środki osobowe w okół celów i zadań głównych, a nie rozpraszać ich na cele drugorzędne.

ZASADA HARMONII CELÓW I ŚRODKÓW

Śmiesznie wyglądałby w naszych oczach ten, kto by chciał ładować węgiel łyżeczką od kompotu, a kostkę cukru podnosić za pomocą dźwigu.

Przyznać jednak musimy, że w pracy społeczno - wychowawczej zjawiska takie są na porządku dziennym, a co najważniejsze — uchodzą w naszych oczach za zupełnie normalne.

Nie jest to jednak jeszcze największa bieda i największy błąd, bo chociaż środki te pod względem wielkości nie są dostosowane do celów, to jednak różnica zachodzi jedynie pod względem proporcji, ale gorzej, że prócz tego stosujemy takie środki, za pomocą których w ogóle nie można osiągnąć zamierzonego celu, bo pomiędzy środkami a celem nie ma żadnego związku przyczynowego.

Dobrego przykładu żaden najlepiej wypowiedziany morał nie zastąpi, a są sytuacje, w których morał bez przykładu wywołać może skutek odwrotny niż ten, o który chodziło.

Rozkaz powinien być używany tam gdzie jest jego miejsce i skutek niewątpliwie odniesie, ale tam gdzie winna być zastosowana prośba — rozkaz jako środek będzie szkodliwy.

Aby zdobyć jakąś umiejętność, trzeba się w niej ćwiczyć, gdyż patrzeniem umiejętności się nie zdobędzie.

Gdzie można odnieść skutek za pomocą jednej przyjacielskiej rozmowy na gruncie towarzyskim, tam nie należy stosować środków represyjnych i odwrotnie, tam, gdzie mogą skutkować tylko represyjne środki — przyjacielska rozmowa niczego nie dokona.

Pieśń w oddziaływaniu nie zastąpi obrazu, obraz nie zastąpi widowiska. Każdy środek ma swoją właściwość i swoje możliwości, które muszą być uwzględniane przy kalkulacji.

Środki represyjne — to dźwig, przyjacielska rozmowa — to łyżeczka od kompotu; dobry przykład i morał, rozkaz i prośba, patrzenie i ćwiczenie w niewłaściwym czasie i miejscu użyte, to przykłady na środki, za pomocą których nie można w ogóle celów osiągać.

Tak, tylko, że na tych przykładach brak harmonii między celami a środkami występuje w sposób oczywisty i dla każdego zrozumiały, a w konkretnej pracy o taką oczywistość nakazującą użycie tego lub innego środka jest niezmiernie trudno i dlatego właśnie popełniamy błędy, dobierając środki, za pomocą których wszystko inne często można osiągnąć, ale nie zamierzony cel.

Przy doborze środków zwracać musimy uwagę na to czy:

1) mają one przyczynowy związek z celami, to znaczy, czy za ich pomocą można w ogóle cel osiągnąć, oraz

2) czy pod względem wielkości i siły odpowiadaja celowi tak dalece, że praca taka nie będzie wyglądała na zabawkę, co zawsze może mieć miejsce jeśli środek będzie zbyt mały lub zbyt wielki.

ZASADA DOKONANIA

Podejmując jakikolwiek cel, instynktownie jakby czujemy, że poniesiemy jakąś stratę jeśli od niego odstąpimy nawet wtedy, gdy o zamierzonym celu nikt oprócz nas nie wie.

Bo też istotnie w samej naturze człowieka leży potrzeba dokonania przedsięwzięcia, które zostało podjęte.

Człowiek, który ma za sobą wiele prac rozpoczętych i nie zakończonych, traci wewnętrzną równowagę, traci pewność siebie i wiarę we własne siły. Praca jego z biegiem lat robi się coraz bardziej gorączkowa, chce on koniecznie coś zdobyć, coś wykończyć, ale brak mu już cierpliwości i skutkiem tego przerzuca się od celu do celu, z zadania na zadanie, aż złamany niepowodzeniami przestanie czegokol-

wiek pragnąć i do czegokolwiek dążyć.

Toteż ze względu choćby na samych siebie winniśmy dążyć do tego, aby mieć za sobą jak najmniej takich celów, od których odstąpiliśmy, bo każda rezygnacja, każda przegrana zmniejsza możliwości naszych przyszłych działań.

Wszystko to odnosi się również i do działacza społecznego, który oprócz tego pamiętać winien, że środowisko, w którym pracuje, oceniać go będzie nie według zapowiedzi i dobrych chęci, ale według tego czego dokonał. Jeśli ma za sobą rezultaty, jeśli osiągnął to czego się podjął lub co zapowiedział, to zyskuje sobie kredyt społeczny, zyskuje zaufanie, na którym może się oprzeć przy podejmowaniu nowych zamierzeń i nowych celów. Jeżeli natomiast rozminął się z zasadą dokonania i nie może wykazać się rezultatami choćby dlatego, że cele, które podejmował, były niemożliwe do osiągnięcia — to środowisko przestanie wierzyć takiemu działaczowi i żadnych jego wysiłków, żadnych nowych zamierzeń nie poprze, a działacz taki będzie musiał usunąć się z widowni, albo zmienić środowisko i przenieść się tam, gdzie go jeszcze nie znają.

Na tym jednak nie koniec, bo skutki niedokonania odbijają się również ujemnie na całym środowisku, co jest nie mniej ważne i nie mniej niebezpieczne. Z doświadczenia wiemy, że istnieją takie miejscowości, w których żadnej pracy ruszyć nie można, bo nie ma wiary do tych, którzy występują z jakąkolwiek inicjatywą, a jeśli pogrzebiemy w historii tych środowisk, to okaże się, że przed nami byli już tacy, którzy organizowali życie zbiorowe, podejmowali różne cele, ale żadnego z nich nie wprowadzili w życie.

Stąd też zasada dokonania obowiązywać musi w naszej organizacji na całej linii jako podstawa działalności całej kadry instruktorskiej, równolegle z zasadą ekonomii celów, gdyż między jedną a drugą zasadą istnieje ścisły związek.

ZASADA SZCZEROŚCI

Nie chodzi tu bynajmniej o tak zwaną wylewność, polegającą na wprowadzaniu wszystkich we wszystko co się myśli i czuje, gdyż tak rozszerzone pojęcie szczerości graniczyłoby z naiwnością i byłoby szkodliwe dla całej akcji. Być szczery, to znaczy — zachować zgodność pomiędzy tym co się mówi, a co się myśli i czyni, bo ten kto mówi co innego, a myśli i robi co innego, ten szczery nie jest i prędzej czy później skutki tego ponieść będzie musiał.

Tak już jest między ludźmi, że wiarę można wywołać tylko wiarą, przekonanie — przekonaniem, a uczucie — uczuciem, toteż gromadka ludzka bardzo szybko zorientuje się nawet w stosunku do przygodnego prelegenta, czy wierzy on w to, co mówi, czy nie, czy jest związany uczuciowo ze sprawą, którą porusza, czy też gra komedię przywiązania, czy ma przekonanie do tego co mówi, czy też za pomocą patosu chce pokryć wewnętrzną pustkę, a jeśli odczuciem stwierdzi brak szczerości u mówiącego, to słowa jego odbijać się będą bez żadnego echa w duszy słuchającej gromadki, a cały jego wysiłek pójdzie na marne.

Stwierdzenie zgodności lub niezgodności słów i myśli oparte jest na intuicji i bardzo często może być zawodne, ale niezgodności słów i czynów w żaden sposób ukryć nie można, szczególnie jeśli się dłuższy czas przebywa w jednym i tym samym środowisku. Toteż prędzej czy później nieszczerość wychodzi na wierzch, a skutki są takie, że nie tylko działacz traci grunt pod nogami, ale i cel przez niego propagowany ulega poważnemu zahamowaniu.

Stąd praktyczny wniosek, że do pracy nad innymi może zabierać się tylko ten, kto wierzy w cele przez siebie głoszone, bo tylko wtedy będzie mógł postępować zgodnie z zasadą szczerości i będzie mógł skutecznie oddziaływać.

ZASADA OBOWIĄZKOWOŚCI

Nie pomoże najlepszy program ani najlepszy plan, jeśli jego wykonawcy nie dołożą starań, aby wszystko we właściwym czasie i w sposób należyty było wykonane. Mogą być należycie postawione cele, mogą być ludzie, którzy poszczególnymi odcinkami będą kierowali, lecz jeśli nie będzie obowiązkowości w działaniu, to cała pra-

ca osiądzie na mieliźnie drobnych codziennych niedociągnięć i przeoczeń.

Gdzie nie ma obowiązkowości, tam nigdy niczego nie można być pewnym, nigdy na nikogo nie można liczyć, bo wszystko zależne jest od przypadku.

Pierwsza lepsza mucha komuś siądzie na nosie i na próbie generalnej zapowiada on, że w przedstawieniu nie weźmie udziału, albo w ostatniej chwili zrzeka się obowiązków kierownika wycieczki chociaż wie, że wszystkie nici w jego ręku się zbiegły i że wycieczka bez niego nie może się odbyć.

Trafi się pierwsza lepsza przeszkoda, np. deszcz, i dyżurny nie przyjdzie do świetlicy, lokalu nie otworzy przez co zrazi tych, co czekali na otwarcie.

Spotkał prelegent kolegę na dworcu, zagadali się, pociąg przegapił, na zebranie nie pojechał i na dłuższy czas zniechęcił ludzi do zebrań.

Przykładów mnożyć nie trzeba, bo wszyscy znamy złe skutki braku obowiązkowości w życiu organizacyjnym toteż wystarczy, jeśli podkreślimy, że dokładność i punktualność w pracy są podstawowymi elementami ładu, bez którego nie może być mowy o jakimkolwiek planowym działaniu.

ZASADA SPRAWIEDLIWOŚCI

W pracy swojej mamy do czynienia z ludźmi, a ludzie są bardzo wrażliwi na krzywdę i długo ją w pamięci zachowują.

Jeśli krzywda od nas pochodzi, a dotknęła któregoś z naszych współpracowników, to tracimy współpracownika; jeżeli dotknęła któregoś z naszych poprzedników, to zyskujemy zdecydowanego przeciwnika, a w jednym i drugim wypadku ponosimy stratę, bo zmniejszamy własną siłę, a zwiększamy opór.

Dlatego też zgodnie z zasadą sprawiedliwości powinniśmy:

1) o pracy naszych poprzedników i o nich samych wypowiadać się bardzo oględnie, podkreślając raczej dodatnie strony ich działalności niż ujemne;

2) oddawać każdemu przy każdej sposobności co się mu należy, a nie wszystko dobre sobie przypisywać i siebie tylko widzieć;

3) unikać wydawania o kimś ujemnego sądu na podstawie jednostronnych wiadomości, gdyż mniej więcej sprawiedliwy sąd można powziąć dopiero po wysłuchaniu obydwu stron.

Wskazania te nie są liczne, ale wystarczą na to, abyśmy, przestrzegając ich, byli zgodni z zasadą sprawiedliwości.

ZASADA PIERWSZEŃSTWA

Jeżeli chcemy osiągnąć jakiś cel, do którego dąży również inna organizacja, zespół ludzki lub jednostka, a nie przewidujemy możliwości współpracy, która szczególnie w warunkach pracy społecznej w Polsce jest godna zalecenia, to, zgodnie z zasadą pierwszeństwa, powinniśmy zmobilizować na tym odcinku wszystkie swoje środki, a skoncentrowawszy ich działalność, zdobyć cel.

Takie działanie posiada wielką siłę atrakcyjną dla otoczenia i ułatwia zdobycie zwolenników. Pamiętać bowiem musimy, że największą siłę pociągającą posiada sukces, oczywiście jeśli został zdobyty środkami normalnymi.

Nie każdy jednak może pozwolić sobie na stosowanie zasady pierwszeństwa, gdy taka akcja wymaga dużego wysiłku i dużego nakładu środków, które muszą być we właściwym czasie nagromadzone.

Zasada pierwszeństwa odpowiada częściowo naszemu charakterowi, gdyż zwykle wolimy podejmować większe wysiłki na przestrzeni krótszego czasu niż działać mniejszym nakładem, ale w czasie dłuższym.

ZASADA WYTRWAŁOŚCI

Zasadę wytrwałości stosujemy w tych wypadkach, gdy cel, do którego zmierzamy, jest bardziej odległy i nie możemy wziąć go tak zwanym „jednym skokiem“ oraz wtedy, gdy cel chcemy osiągnąć na pewno, a nie dysponujemy dostateczną ilością środków do szybszego osiągnięcia go przy zastosowaniu zasady pierwszeństwa.

Ten rodzaj akcji wymaga jednak od kierowników dużej rozwagi i spokoju, a przede wszystkim systematyczności w działaniu, która powinna budzić ogólne przeświadczenie, że akcji swo-

jej nie przerwiemy dotąd, dokąd celu nie osiągniemy. Tu już nie tylko środki decydują, bo w takiej akcji wiele nie trzeba, tu decyduje wola i jedynym niebezpieczeństwem dla nas jest nasze wewnętrzne załamanie się, nasz brak wytrwałości do działania na dłuższą metę.

ZASADA JAWNOŚCI

Celów społecznych, szczególniej gdy są bardziej złożone, nie możemy realizować sami nie tylko dlatego, że byłoby to sprzeczne z duchem naszej pracy, gdyż nie prowadzimy akcji filantropijnej, ale także i głównie dlatego, że jesteśmy po prostu za słabi, aby wszystko brać na swoje barki. Toteż pierwszym warunkiem uruchomienia jakiejkolwiek akcji społecznej jest ujawnienie celu w środowisku ludzkim, w którym pracujemy, i z którym nasz cel jest związany.

Od tego też zwykle w praktyce zaczynamy, bo wiemy, że to jest jedyna droga, która doprowadzić nas może do odszukania zwolenników i do wytworzenia niezbędnego minimum przychylności wśród tych, którzy nie biorąc bezpośredniego udziału w pracy, mogą swoją postawą utrudniać akcje i opóźniać realizację celu.

Jawności celów nie należy jednak rozumieć jako obowiązku informowania wszystkich na prawo i na lewo, kogo trzeba i nie trzeba, o tym co chcemy robić i do czego dążymy, bo taka jawność nie przyniosłaby żadnego pożytku, a mogłaby być szkodliwa.

Wystarczy, jeśli ujawnimy swoje cele w środowisku, które ma być terenem operacyjnym naszej działalności, i z którego chcemy wyłowić współpracowników akcji. Z chwilą jednak sformowania grupy, która weźmie na siebie odpowiedzialność za cel i przystąpi do realizacji, jawność następnych etapów pracy, to znaczy planów i zadań cząstkowych, powinna być ograniczona do tej właśnie grupy zwolenników, gdyż oni przede wszystkim powinni wiedzieć, co, jak, gdzie i kiedy robić, aby zamierzenie stało się faktem dokonanym.

Rezultaty pracy powinny być również objęte zasadą jawności, szczególniej wtedy, gdy to cośmy zdobyli warte jest pokazania, to znaczy, gdy stanowi część zamierzonego celu. Ujawniając rezultaty pamiętać winniśmy, że wielu jest takich, do których sam cel nie przemówił i dopiero pod wpływem osiągniętych rezultatów mogą zwiększyć szeregi naszych zwolenników, o co nam w pierwszym rzędzie chodzi przy stosowaniu zasady jawności.

ZASADA POUFNOŚCI

O zupełnej tajności w działaniu organizacji działającej legalnie i występującej jawnie nie może być mowy, gdyż po pierwsze — nie zachodzi tego istotna potrzeba, a po drugie — tajność taką trudno było by utrzymać przy operowaniu większą masą ludzką. Stąd też możemy mówić o tajności względnej, to znaczy o zasadzie poufności.

Ma ona bardzo szerokie zastosowanie i warto ją bliżej poznać.

Jak mówiliśmy już, celu głównego nie mamy powodu otaczać poufnością, gdyż stanowi on rację naszego istnienia, ale poza celem głównym mamy także cele praktyczne i plany działania. Cel główny jest daleki, można do niego stale dążyć i nigdy w całości nie osiągnąć, można dochodzić do niego różnymi drogami, ale cele praktyczne obowiązują, bo są zupełnie konkretne i łatwo sprawdzić czy zostały osiągnięte. Plan — to droga marszu, nie droga w ogóle, droga zupełnie określona, ta a nie inna.

Zapowiadając wszem wobec i każdemu z osobna, że ten czy inny cel cząstkowy osiągniemy, uprzedzamy poza tym fakty i w wypadku niepowodzenia, stawiamy siebie w sytuacji człowieka, który powiedział hop! a nie przeskoczył rowu. Do tego żadną miarą dopuszczać nie można, gdyż staje się w sprzeczności z zasadą dokonania, łamie się własnych ludzi i demoralizuje się środowisko społeczne.

O celach praktycznych powinno się jak najmniej mówić poza zespołem, który bierze bezpośredni udział w pracy wykonawczej, bo tak się jakoś dziwnie w życiu składa, że im się więcej mówi, tym się mniej robi.

Najbardziej wymowny i przekonywujący jest sukces. On nam toruje

drogę, usuwa przeszkody, wytwarza klimat odpowiedni dla rozwoju akcji, zmienia kierunek wiatrów, które nam piasek w oczy rzucały, kieruje wodę na nasze młyny, ale tylko wtedy gdyśmy tych sukcesów przed tym nie zdyskontowali, to znaczy—gdyśmy osiągnęli je w sposób nieoczekiwany i gdy nikomu z zewnątrz nie są znane tajemnice naszego powodzenia.

Stosując zasadę poufności w działaniu, mamy możność zatrzymania przy sobie naszych niepowodzeń, które podane do powszechnej wiadomości mogłyby osłabić wartość tego co istotnie osiągnęliśmy, dlatego też poufnością winniśmy otaczać wszystko to, co jest związane z procesem wykonawczym i prowadzi za kulisy naszego działania.

ZASADA ŁĄCZENIA

Są cele społeczne, których jedna organizacja nie jest w stanie osiągnąć, bo jest za słaba i nie rozporządza dostateczną ilością środków. Do tych samych celów zwykle, o ile one są szerszej natury, zdążają również i inne organizacje społeczne pracujące na tym samym terenie — ale w pojedynkę nie mogą ich urzeczywistnić tak jak i my.

Łączenie się na płaszczyźnie konkretnych zadań nie wymaga od żadnej z zainteresowanych organizacji zrzekania się własnych celów zasadniczych; każda organizacja pozostaje sobą i z niczego nie rezygnuje, a po osiągnięciu wspólnego zamierzenia wraca na swoje podwórko do spraw, które na jakiś czas były odłożone.

Zasada łączenia jest tak dalece normalną, że nie powinniśmy dziwić się jeśli widzimy, że dwie wzajem zwalczające się organizacje wobec grożącego im niebezpieczeństwa powstrzymają na jakiś czas wrogą w stosunku do siebie działalność, podejmą realizację jednego wspólnego programu praktycznego, niebezpieczeństwo usuną i przystąpią znowu do rozgrywek między sobą.

Częściej stosowana zasada łączenia nie przechodzi jednak bez konsekwencji wewnętrznych, gdyż w okresie współpracy zachodził proces wzajemnego oddziaływania organizacji na organizację, polegający na przenikaniu idej, pojęć, obyczajów i sentymentów. Stąd też organizacje, które często uzgadniają z sobą programy praktyczne, przyjmują coraz to więcej wspólnych elementów i tracą odrębność ideową. Po prostu upodabniają się do siebie.

Z punktu widzenia społecznego zjawisko to nie jest bynajmniej szkodliwe bo prowadzi do połączenia dwóch organizmów słabszych w jeden silniejszy, ale dla organizacji, która chce istnieć samodzielnie i zachować swoją tradycję, sprawa ta nie może być obojętna.

ZASADA DZIELENIA

Polega ona na wywoływaniu rozbieżności dążeń u tych, którzy sprzeciwiają się naszemu działaniu i na osłabieniu ich sił, ale my tej zasady w oddziaływaniu stosować nie będziemy. Natomiast baczną musimy zwracać uwagę na to, aby w stosunku do nas ta zasada nie była stosowana. Nie jesteśmy bowiem tylko podmiotem działania, to znaczy, że nie tylko my oddziałujemy na innych. ale jesteśmy także przedmiotem czyjejś działalności i możemy podlegać złym skutkom stosowanej przez kogoś zasady dzielenia. Aby tego uniknąć, musimy stać na stanowisku wewnętrznych kompromisów, rozumianych jako uzgadnianie i koordynowanie pracy kapewiackiej na wszystkich odcinkach.

W. R.

Jak prowadzić początkujący zespół chóralny

Nawiązując do artykułu w Nr. 3 (7) „Instruktora“ p. t. „Jak zorganizować zespół chóralny“ należy zaznaczyć, iż głównym jego celem było danie niezbędnych wskazówek i rad praktycznych tym jednostkom, które, posiada-

jąc pewien zasób ogólnych wiadomości z teorii muzyki, nie mają jeszcze praktyki w prowadzeniu zespołów śpiewaczych. Zazwyczaj taki młody dyrygent, ożywiony najlepszymi chęciami, z zapałem rozpoczyna pracę, ale już po kilku próbach, jeżeli naturalnie zdolny jest do samokrytyki, zaczyna tracić grunt pod nogami, natrafiając na coraz to nowe trudności i przeszkody nawet tam, gdzie zespół składa się z jednostek najbardziej pilnych i rozmiłowanych w śpiewie. I nic w tym nie ma dziwnego, bo surowy zespół nastręcza wiele trudnych problemów, których rozwiązanie winno opierać się nie tylko na znajomości zasad muzyki, ale także na praktyce dyrygenckiej i na znajomości metod pracy chóralnej.

Podręczników śpiewu chóralnego jest dużo i to bardzo dobrych. Z nich więc dyrygent może czerpać wiadomości teoretyczne. Z tego powodu pomijamy kwestię znajomości zasad muzyki i czytania nut głosem, bo ten kto bierze się do prowadzenia chóru winien to znać i umieć, gdyż nie można uczyć kogoś, jeżeli przedmiotu nauki nie opanowało się samemu. Pozostaje więc do rozpatrzenia sama metoda pracy z zespołem chóralnym. Oczywiście, najlepsza i najpewniejsza będzie metoda oparta na zasadzie stopniowania trudności. Stosownie do tego dzielimy całą pracę na 3 etapy. **Etap pierwszy** będzie polegał na opanowaniu technicznym i artystycznym, a więc pod względem czystości intonacji, wyrównania estetycznego poszczególnych głosów i całej ich masy, dynamiki i wyrazistości emocjonalnej, **pieśni jednogłosowych.** Najlepiej tu nadają się pieśni ludowe lub wojskowe.

Etap drugi będzie polegał na opanowaniu pieśni 2 i 3-głosowej a capella i z akompaniamentem, wreszcie etap **trzeci,** opanowaniu 4-ro i więcej głosowych utworów.

Poto, żeby móc w ten sposób usystematyzować sobie materiał do przepracowania z chórem, potrzebne nam będą jeszcze dodatkowe wiadomości o głosach, ich skali i rejestrach. Otóż każdy głos może prześpiewać pewien szereg dźwięków, który stanowi o jego rozległości, czyli skali głosu, ale nie wszystkie dźwięki w tej skali będą brzmiały jednakowo lekko i naturalnie. Każdy głos posiada dźwięki, na których jakby załamuje się: od słabych przechodzi do bardziej jasnych, od matowych do bardziej przejrzystych, od miękkich do ostrzejszych lub krzykliwych. Te dźwięki, na których następuje załamanie się głosu, są dźwiękami granicznymi pewnych rejestrów — nazwiemy je dźwiękami przejściowymi (lub granicznymi).
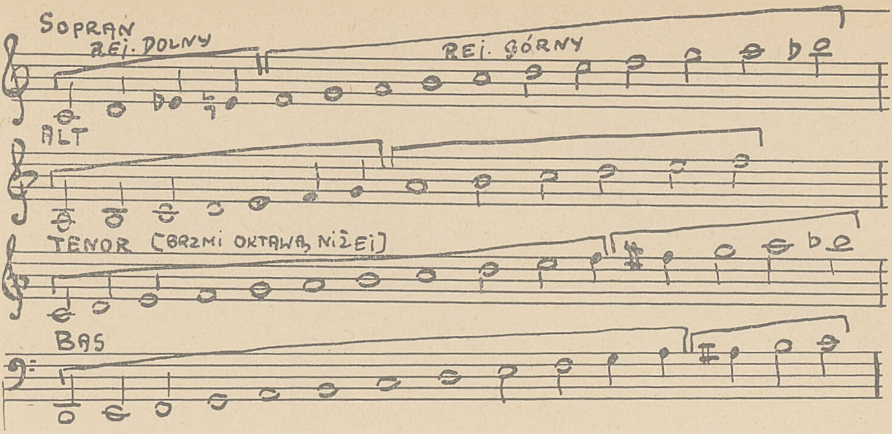
Każdy głos posiada dwa rejestry: dolny, czyli piersiowy, rozpoczynający się od najniższego dźwięku skali do pierwszego przejściowego, i górny, Śpiewak wyćwiczony, śpiewając w rejestrze dolnym, wydobywa dźwięki pełne i metaliczne, jak mówią: otwarte. Dzwięki rejestru górnego będą jaśniejsze i im są wyższe, tym bardziej winny być zwiększane, czyli jak nazywają: kryte.

Umiejętni śpiewacy potrafią przejść z jednego rejestru do drugiego gładko. nieznacznie wykorzystując dla stopniowej zmiany charakteru głosu dźwięki przejściowe. Naodwrót u śpiewaków niewyćwiczonych przejście z jednego do drugiego rejestru jest odrazu widoczne.

Skala głosu powiększa się w miarę jego wyćwiczenia. Ale i u nieumiejących śpiewać są dźwięki brzmiące pełno i swobodnie. Na zasadzie charakteru tych dźwięków określamy głos: sopran czy alt; tenor czy bas. Te dźwięki nazywamy dźwiękami **wokalnymi.** Ilość tych dźwięków w każdym głosie może być różna od 2 do 5. Najlepiej je śpiewać na samogłoskach a lub o.

Podajemy tabliczkę głosów, pisząc dźwięki wokalne całymi nutami, zwykłe — półnutami, a graniczne ćwierciowymi.

W zespole składającym się z początkujących śpiewaków zwykle bywa bardzo trudno określić głosy i ich charakter, ale w pierwszym etapie śpiewu jednogłosowego nie będzie to nam wcale potrzebne. (W poprzednim artykule była mowa o próbie głosowej, ale tylko w odniesieniu do śpiewaków już coś umiejących lub w wypadku tworzenia z nich odrazu zespołu wielogłosowego). Z powyższej tablicy głosów widzimy, że wszystkie głosy posiadają dość wielką wspólną skalę: głosy żeńskie od c pierwszej oktawy



do e drugiej, a męskie od c małej oktawy do e pierwszej. W tej wspólnej skali dźwięki od d do c brzmią pełno i swobodnie. Otóż na początku należy wybierać piosenki oparte na tych najlepiej brzmiących dźwiękach, a podczas opracowywania ich dyrygent najlepiej potrafi określić charakter głosu, jak również muzykalność każdego członka chóru, nie uciekając się do „prób" głosowych, które mają jeszcze tę wadę, że chcąc nie chcąc, podobne są do egzaminu z nieodłączną mu tremą, a wiadomą rzeczą jest, że dorośli bardzo niechętnie odnoszą się do egzaminów, często bojąc się ich bardziej niż dzieci.

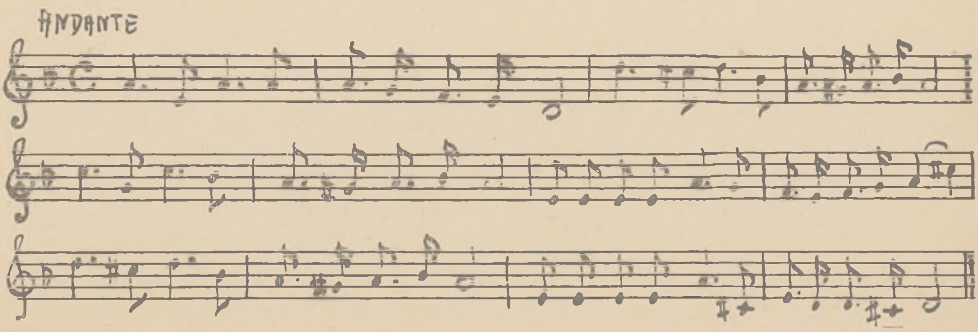
Podział więc chóru na głosy nastąpi mniej więcej po pięciu, sześciu próbach.

Dla pierwszych prób wybierzemy pieśni oparte na następującej skali: dla sopranu i tenora średnica będzie między f i d, dla altu i basa od d—e do h—c. Można znaleźć dużo pieśni ludowych czy legionowych bardzo łatwych i wygodnych w śpiewie dla początkującego chóru. To nic nie szkodzi jeżeli wielu będą te pieśni znane Ważne jest, żeby każdy nauczył się śpiewać je w chórze, podlegając dyscyplinie zespołowej. Od pierwszych kroków już powinna być prowadzona praca nad głosem i słuchem muzycznym każdego członka. Każdego śpiewaka trzeba przyuczyć do słuchania swego głosu i zestrojenia go z zespołem, jednocześnie dając mu zasadnicze prawidła techniki oddechu i emisji głosu, warunkujące prawidłowe i pełne brzmienie głosów.

Przeprowadzamy to, opracowując pieśni wymagające różnych sposobów śpiewu chóralnego i pamiętając o głównej zasadzie — stopniowania trudności.

PRACA Z CHÓREM JEDNOGŁOSOWYM

Dla przykładu weźmiemy pieśń legionową: „Rozkwitały pęki białych róż..."

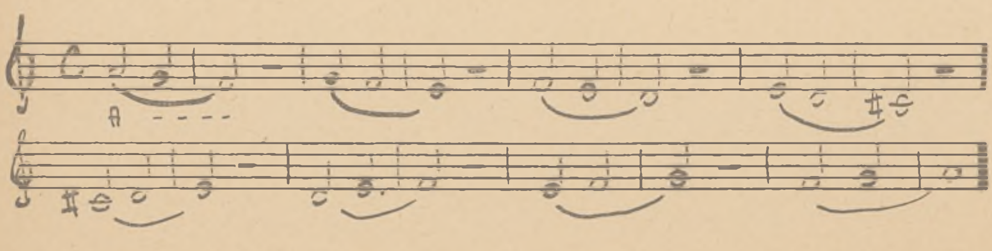


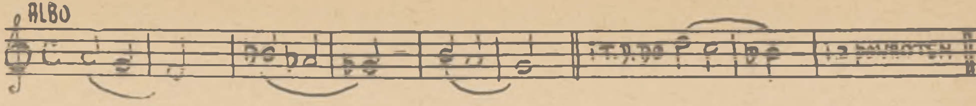
Piosenka ta wyróżnia się zdecydowaną i płynną rytmiką, melodia płynie przeważnie po sąsiednich dźwiękach gamy, zawarta jest w skali jednej oktawy z wyjątkiem cis w dwu ostatnich taktach. Niewymuszenie płynny jej charakter wymaga spokojnej, ale zdecydowanej i giętkiej realizacji dźwiękowej. Pracę nad jakością brzmienia odkładamy do czasu aż wszyscy dokładnie wyuczą się samej melodii pieśni. Mało kto jej nie zna, ale dla śpiewaków niedoświadczonych mogą nastręczyć się pewne trudności naprz.: w piątym takcie kwarta c—g: niektórzy mogą śpiewać tercję c—a; tak samo w czwartym takcie mała sekunda a—gis może być śpiewana jak a—g itp. Również niektóre dźwięki jeszcze nie ustalone w skali poszczególnych głosów mogą okazać się trudnymi naprz. dla basów w trzecim takcie nuta d. Dźwięk może być wzięty przez basy głosem gardłowym, przez co będzie ściśnięty i natężony. Trzeba więc to skorygować. W sopranach motyw pierwszych dwóch taktów oparty jest na opadnięciu melodii diatonicznie od a do d. Dźwięki a, g i f należą do rejestru górnego. są to dźwięki wokalne; dźwięk e jest graniczny do d, który już leży w rejestrze dolnym. Trzeba na to zwrócić uwagę i wyciągnąć odpowiednie konsekwencje. W ten sposób należy zanalizować i inne głosy, zwracając uwagę na nuty graniczne, wymagając czystego śpiewania spotykanych odległości i nie dopuszczając do nacisku na dźwięki znajdujące się na słabej części taktu.

Kiedy melodia pieśni będzie przestudiowana i wyuczona, należy przystąpić do opracowania jej zespołowo pod względem wokalnym. Uważnie przysłuchując się, łatwo zauważymy, że wysokie dźwięki (naprz. w 3, 5 i 9 takcie) u poszczególnych śpiewaków brzmią krzykliwie, ze zbyt wielkim wysiłkiem, albo na dźwiękach tej samej wysokości głosy brzmią niezgodnie (naprz.: w 2 takcie g, f, e, d, u jednych po pierwszym tonie jasnym następują tony matowo-bezdźwięczne, a u innych naodwrót). Na skutek tych defektów wszystkie głosy nie zlewają się w jedno, głosy w niektórych miejscach niepotrzebnie wyróżniają się, wykrzykują. Należy wówczas podzielić chór na grupy i z nim prześpiewać kilka razy poszczególne fragmenty pieśni (najlepiej pieśń podzielić na motywy). Na początku wydzielamy grupę, u której dobrze i pełno brzmi motyw początkowy (dwa pierwsze takty). Śpiewając z nią ten motyw należy żądać żeby i następny motyw (takt 3 i 4) był śpiewany takim samym sposobem i takim samym charakterem głosu, jak i pierwszy.

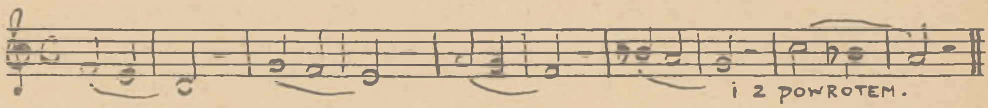
Następnie wydzielamy drugą grupę, u której najlepiej brzmią tony niskie (takt 2, 11 i 12), przepracowując motywy w taki sam sposób. Połączywszy później obie grupy razem, śpiewamy całym zespołem, przy czym drugą grupę należy zmusić do przysłuchiwania się śpiewu grupy pierwszej, tak żeby charakter brzmienia głosów drugiej grupy jak najbardziej upodabniał się do charakteru pierwszej.

Prócz tego należy opracowywać specjalne ćwiczenia głosowe, oparte na motywach przerabianej pieśni. Na przykład dla grupy pierwszej można wziąć motyw drugiego taktu, opracowując go w następujący sposób: (śpiewać go wolno, z odpoczynkami na samogłosce a).

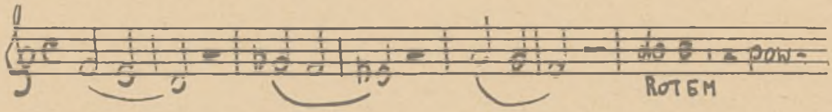




Ten sam motyw można opracować dla głosów niższych, rozpoczynając od dźwięków niskich.
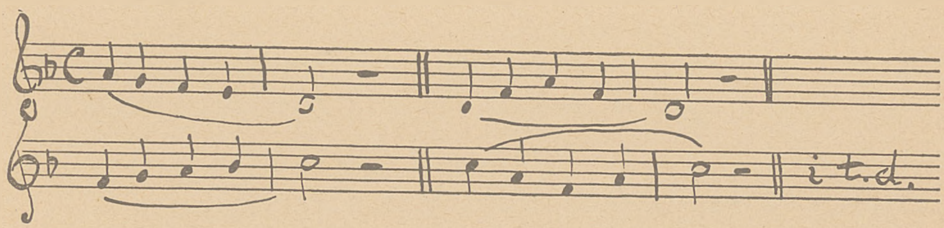


albo na sekundzie zmniejszonej.



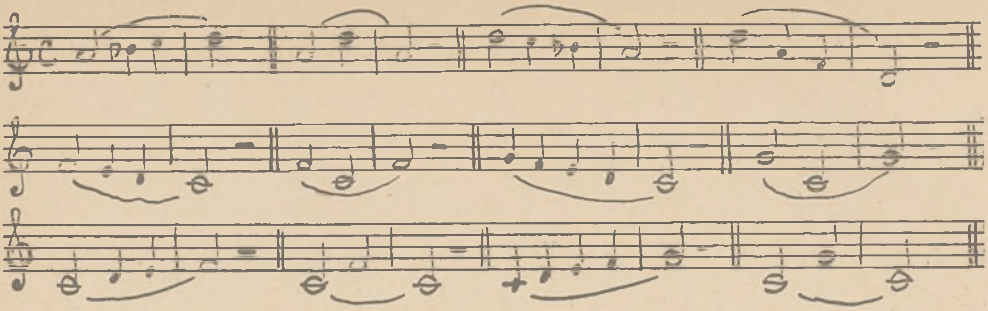
Dalej można brać trudniejsze poszczególne motywy i opracowywać je jako ćwiczenia wokalne na wiele sposobów. Po przerobieniu ćwiczeń dobrze jest zaśpiewać tę samą piosenkę tonem lub półtonem wyżej. Takie ćwiczenia dadzą możność określić u każdego śpiewaka dźwięki wokalne i dźwięki przejściowe, jak również wzmocnią i wyrównają środkową część skali głosu. Określiwszy dźwięki przejściowe i charakter ich brzmienia, nie trudno będzie określić czy to jest sopran czy alt, tenor czy bas.

Ta sama piosenka lub inna w tej samej skali da sposobność do opracowania dalszych ćwiczeń głosowych. Dźwięki leżące między d i a, f i c są wygodne dla wszystkich, ale u niektórych śpiewaków końcowe dźwięki mogą brzmieć krzykliwie w górze (naprz. c 2 oktawy u basów i altów) i naodwrót bezbarwnie w dole (d 1 oktawy u sopranów i tenorów). Pożyteczne więc będą ćwiczenia dające możność śpiewakom rozśpiewać się na tych dźwiękach. Prócz tego ćwiczenia te nastrajają ucho na główne dźwięki tonacji, polepszając tym intonację czyli wyczucie dokładnej wysokości każdego dźwięku i czystego przejścia z jednego stopnia na drugi. Przykłady ćwiczeń opartych na tej samej piosence:



Należy śpiewać je na samogłoskach a, e, o, lub z nazwaniem każdego dźwięku podług solmizacji (do, re, mi, fa itd.).

Przejścia kwartowe do góry u basów i altów mogą być krzykliwe i zrywające się; natomiast energiczne przejścia na kwartę, kwintę na dół i do góry mogą brzmieć u sopranów i tenorów matowo z załamaniem się głosu. Trzeba więc zbudować specjalne ćwiczenia, które by przyuczyły głos do prawidłowego i dźwięcznego wykonania tych przejść. Naprzykład:

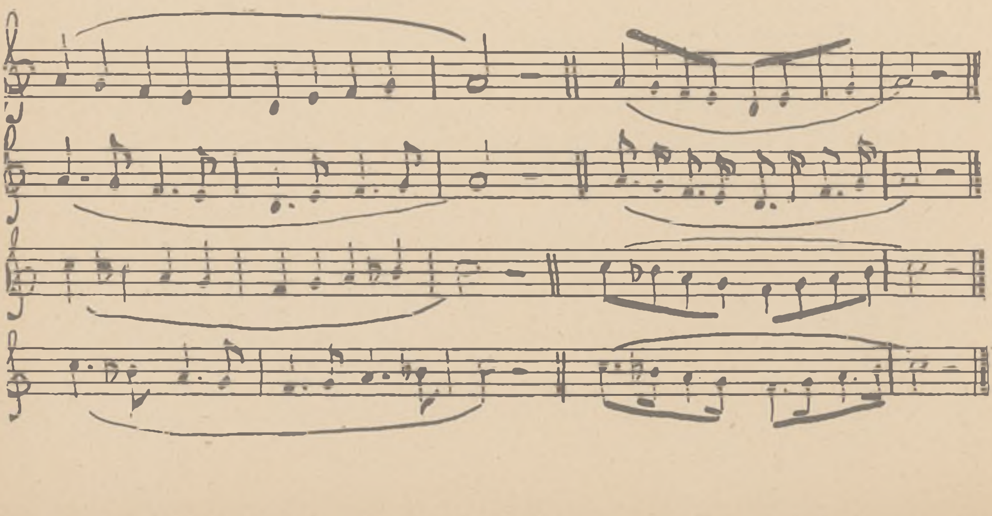


Trzeba zwrócić uwagę na dokładne wykonanie zasadniczej figury rytmicznej, składającej się z ósemki z kropką i szestnastki oraz odróżniać je od dwóch ósemek. Po motywach kończących się na krótkich nutach (cis w 8 takcie) należy zrobić prędki ale spokojny wdech, a po końcówkach długich (motyw 1-szy) na pół nucie, oddech może być głębszy i spokojniejszy. Przy czym długość końcowych nut motywu i zdania muzycznego zawsze się coś niecoś skraca, nie wyśpiewując go do końca; a tym bardziej nie wolno go przeciągać i łączyć z następną częścią zdania. Trzeba uczyć chór wyśpiewywać nie poszczególne sylaby, a całe słowa. Korzystnym ćwiczeniem będzie recytowanie samego tekstu z zachowaniem rytmiki pieśni. Samogłoski muszą być śpiewne i przeciągłe, a spółgłoski krótkie i dobitne.

Poprawna wymowa samogłosek jest głównym warunkiem pięknego śpiewu. W wypadku, gdy dwie samogłoski znajdują się obok siebie—pierwsza musi być nieco przedłużona, a druga wymówiona prędko. Spółgłoski, w odróżnieniu od samogłosek, mogą być tylko wymówione, bo śpiewać ich nie można; z tego powodu powinny być oddane prędko, szczególniej: m, n, ng, l. Spółgłoski b, p, d, g, k, tylko prędko wymówione dadzą się usłyszeć i odróżnić na końcu wyrazu.

Opanowanie rytmiki pieśni wymaga też specjalnych ćwiczeń. Najłatwiej opanowuje się piosenki, w których melodia idzie równymi ćwierciami lub ósemkami. Trzeba tylko przyzwyczajać się śpiewać takie przejścia równo i płynnie w różnym tempie. Po tych ćwiczeniach należy przejść do ćwiczeń z melodią o różnych wartościach poszczególnych dźwięków. Najważniejszą rzeczą będzie opanowanie przejścia z dłuższego dźwięku na krótszy, zachowując przy tym płynność i równomierność ruchu. Dłuższy dźwięk trzeba wykonywać śpiewnie z nieznacznym naciskiem, a krótszy ciszej, ale ostro i dobitnie.

Ćwiczenia rytmiczne do pieśni „Rozkwitały pęki białych róż“:



Śpiewać te ćwiczenia należy na samogłoskach lub nazywając nuty, rozpoczynając od tempa wolniejszego i stopniowo przechodząc do ruchu prędszego. Oczywiście, podane tu ćwiczenia głosowe i rytmiczne nie wyczerpują nawet części możliwości, jakie może nastręczyć analiza wokalna najprostszej piosenki.

OPRACOWYWANIE PIEŚNI O CHARAKTERZE POWOLNYM I PRZECIĄGŁYM. ŚPIEWANIE ŁĄCZNE (LEGATO) I DYNAMIKA (CRESCENDO I DIMINUENDO).

W miarę jak postępuje praca, należy zwracać uwagę na postawę śpiewających i kształcenie głosu.

Postawa powinna być prosta: pierś naprzód, a nogi zestawione razem. Głowę trzeba trzymać prosto, tak żeby mięśnie krtaniowe mogły działać swobodnie.
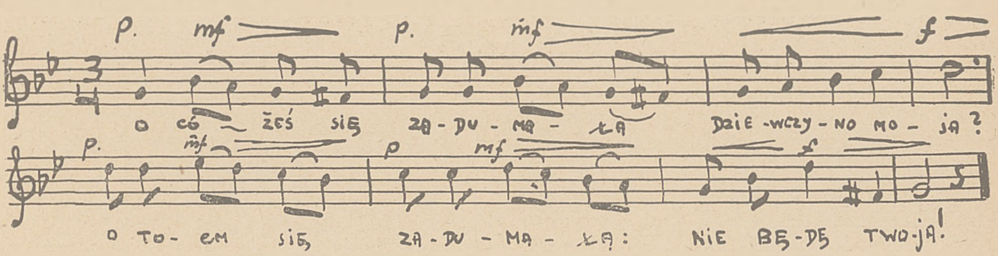
Dzwięk głosowy wytwarza się w krtani, powietrze uderza o struny głosowe, następnie przy zetknięciu się prądu powietrza z podniebieniem, zaokrągla się i wzmacnia.

Od siły prądu powietrza zależy siła głosu i możność zciszania (diminuendo) lub wzmacniania (crescendo).

Najważniejszą czynność w procesie śpiewania mają mięśnie gardła, które silnie się naprężają przy słabym prądzie powietrza, a słabiej się naprężają przy silnym prądzie. Z tego powodu śpiewanie przy słabym prądzie powietrza jest najkorzystniejsze, gdyż ćwiczy mięśnie gardła, na których każdemu śpiewakowi bardzo powinno zależeć. Natomiast śpiew za głośny, jak i krzyk są szkodliwe.

Z trzech możliwych sposobów oddychania: bokami przez żebra, klatką piersiową i brzuchem pierwsze jest za słabe do śpiewu, drugie jest silniejsze, ale szkodliwe z tego powodu, że w nim biorą udział mięśnie piersiowe i gardlane, które podczas śpiewu są w stanie silnego naprężenia; tylko oddychanie trzecie oparte na przeponie brzusznej (diafragmie) jest spokojne, bez drżenia i wysiłku. Diafragma działa w ten sposób, że przy wydechu, znajdując się pod płucami, wypukla się do góry, zmuszając płuca do wydalenia powietrza; natomiast przy wdechu wypukla się na dół. Przy czym pierś pozostaje nieruchoma, a mięśnie gardła są w stanie spokojnym, przez co takie oddychanie daje możność śpiewakowi zawładnąć całym głosem.

Kiedy w chórze zostanie opanowana średnica skali, należy przejść do pieśni, na których będzie mógł on nauczyć się śpiewania legato i odcieni dynamicznych w postaci crescendo i diminuendo. Dla przykładu weźmiemy następującą piosenkę ludową:



Cechuje ją szeroka i bardzo płynna melodia, bez skoków, płynąca z dźwięku na dźwięk, smętna i pełna prostoty. Melodia od piano dochodzi do forte w czwartym takcie i kończy się znów na piano. Głosy powinny brzmieć równo i miękko, crescenda są łagodne, bez gwałtownych przejść. Dla głosów wysokich: sopranów i tenorów zadanie będzie stosunkowo łatwe, ale dla niskich trudnieisze, ponieważ spotykają się tu dźwięki przejściowe leżące między rejestrem dolnym i wysokim.

W celu osiągnięcia ładnego piano w pierwszych dwóch taktach, należy zwrócić uwagę, by zaczerpnięte powietrze nie było wypychane gwałtownie, lecz jakby wstrzymywane. Takie wstrzymywanie da efekt przykrycia i zaokrąglenia dźwięku. Dźwięki b, c, d, w piątym i szóstym takcie są dźwiękami przejściowymi u altów i basów, win-
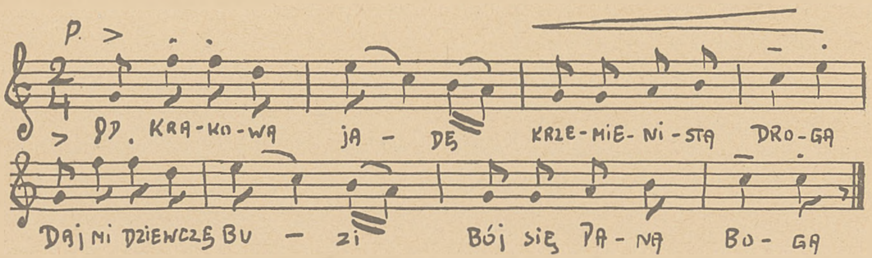
ny więc być śpiewane lekkim falcetem i piano.

W dalszym ciągu pracy, rzeczą konieczną będzie ustalenie kiedy należy brać oddech. Oddychanie w śpiewie zależy od tekstu i melodii. Można więc wziąć oddech przy każdym średniku, przecinku, kropce; nigdy się nie oddycha w środku wyrazu, a także zaimek lub przyimek i przymiotnik nie mogą być przez oddychanie odłączone od rzeczownika, do którego należą. Oddycha się zawsze na pauzach, choćby najkrótszych; w ostatecznym razie, jeżeli frazes jest długi, a pauz nie ma, należy brać oddech na słabej części taktu.

OPRACOWYWANIE PIEŚNI ŻYWYCH O MIAROWEJ RYTMICE. STACCATO I AKCENTY W ŚPIEWIE

Śpiew legato stosuje się przeważnie przy wykonywaniu pieśni przeciągłych, ale jest dużo pieśni, których wykonanie wymaga rytmicznego podkreślenia pewnych dźwięków lub krótkiego i ostrego ich zaśpiewania (t. zw. staccato). Uczyć się tych sposobów należy wtedy, kiedy dźwięczność chóru jest już ustalona i zdobyta jest umiejętność śpiewu legato.

Dla przykładu weźmiemy piosenkę ludową „Od Krakowa jadę...“



Analizując tę piosenkę, widzimy, że posiada ona równy i zdecydowany rytm. Napisana jest w tempie krakowiaka, a śpiewać ją trzeba wesoło i żywo, dźwięcznym, otwartym brzmieniem głosu, bez miękkiej śpiewności cechującej piosenkę poprzednią. W melodii niektóre dźwięki powtarzają się na tej samej wysokości (takt 3), inne zaś skaczą większymi interwalami (takt 1 i 5).

Poszczególne dźwięki winny być śpiewane jakby oddzielnie, a każda sylaba i słowa muszą być wymawiane bardzo wyraźnie i rytmicznie.

Techniczne opracowanie będzie polegało na opanowaniu rejestru dolnego i zręcznym przejściu do górnego. Początek musi być śpiewany równym, metalicznym głosem, bez zbytniego wysiłku na wstrzymywanym oddechu, bez forsowania głosu. Części śpiewane w rejestrze wysokim brzmią jaśniej i muszą być bardziej przykryte, stonowane z barwą pierwszego frazesu. Następnie opracowuje się akcenty na tych dźwiękach, które winny być podkreślone. Należy zwrócić uwagę, że w takcie drugim i piątym są nuty synkopowane i legatowane. Rytmiczność i żywość piosenki nie powinny przez to ucierpieć. Ćwiczenia rytmiczne należy zbudować na synkopach śpiewnych oddzielnie i legato. Ostatnie nuty w takcie 4 i 5 nie powinny być wyśpiewywane do końca — należy je śpiewać nieco krócej.

W odróżnieniu od innych pieśni, ta pieśń nie wymaga płynnych osłabień i wzmocnień dźwięku, z wyjątkiem wzmocnienia w takcie trzecim.

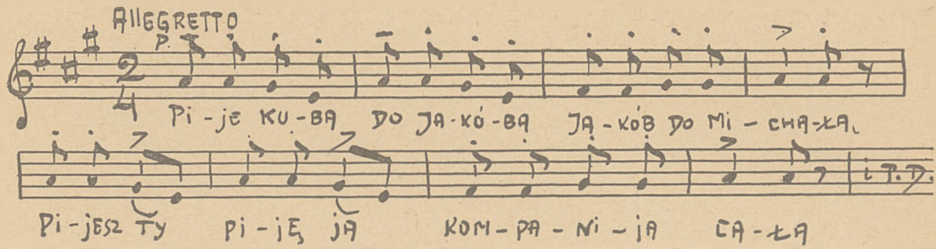
Dla opanowania staccato weźmiemy na początek znaną piosenkę „Pije Kuba do Jakóba“.

Piosenka ta ma charakter wesoły i żartobliwy. Śpiewa się ją na krótkich oderwanych nutach, przeważnie ósemkowych, co daje jej dużo ruchliwości i ożywienia. W pewnych miejscach jednak wymaga śpiewu legato i trochę cięższego podkreślenia niektórych dźwięków (przeważnie ćwierciowych).

Sposób śpiewania staccato polega technicznie na umiejętności wstrzymywania wydechu, innymi słowy na ekonomicznym zużyciu zaczerpniętego do

płuc powietrza. Głosy muszą brzmieć lekko, jasno i nie głośno. Należy domagać się dźwięcznego, metalicznego brzmienia głosów, a nie ich siły.

Sposób wykonania można oznaczyć następująco:



Kropka nad nutą oznacza staccato, kreska i akcent oznaczają nuty, na które należy położyć nacisk, śpiewanie łączne oznaczamy za pomocą łuku.

Sposób śpiewania staccato nadaje chórowi dużo lekkości i ruchliwości i przyczynia się do rozwoju giętkości poszczególnych głosów.

Na zakończenie podajemy kilka rad tyczących się stroju i utrzymania się chóru w tonacji.

Instrumenty muzyczne klawiszowe, do których zaliczają się fortepian i organy oraz instrumenty dęte klapkowe, mają wszystkie dźwięki skali specjalnie wystrojone. Instrumenty smyczkowe stroją się przeważnie kwintami, które są podstawą dla innych dźwięków do nich dostrajanych. Natomiast głos ludzki nie posiada żadnych z wyżej wymienionych podstaw. Jedynvm jego oparciem jest słuch muzyczny śpiewaka. Fortepian i organy mają strój temperowany (temperaturą stroju nazywamy takie rozplanowanie dźwięków co do ich wysokości, żeby oktawy się zgadzały), natomiast instrumenty smyczkowe nie mają stroju temperowanego. Stąd naprz. dźwięk fis i ges lub cis i des na fortepianie są jednakowe, a u skrzypka zawsze się różnią. Kwestia jakim strojem należy posługiwać się została już ustalona, mianowicie wypowiedziano się za użyciem stroju nie temperowanego. Wskazane więc jest, żeby dyrygent posługiwał się albo instrumentem smyczkowym, albo samym kamertonem, a nigdy fortepianem. Przyczym należy uwzględnić jeszcze następujące zasady:

1) Interwale wznoszące się należy brać jako odrobinę większe, a spadające—jako mniejsze. Odnosi się to szczególnie do dominanty i subdominanty oraz do stopnia drugiego spadającego na pierwszy.

2) Kwinty, kwarty i oktawy winny być zawsze czyste.

3) Zwracać uwagę na nuty powtarzające się na tym samym stopniu, gdyż druga zawsze ma tendencję do obniżania się. Tę samą tendencję posiadają powtarzające się samogłoski. W obu wypadkach należy bardzo nad nimi czuwać, biorąc drugi dźwięk lub drugą samogłoskę trochę wyżej. To samo dzieje się na dłużej trwających nutach. Przeciwdziałać temu można przez głębsze zaczerpnięcie powietrza do płuc, a przy stopniowym jego zużyciu starać się rozjaśnić ton, przez co powstaje jak gdyby jego podwyższenie.

4) Kiedy chór podczas próby spada, należy powtórzyć ten sam utwór o pół tonu wyżej. Wtedy zespół napewno utrzyma się w tonacji, gdyż chór opada nie tylko z powodu warunków atmosferycznych (wilgotności powietrza, gorąca itp., lub chwilowego nieusposobienia, bo w miarę rozśpiewania się powyższe okoliczności zatracają swoją wagę), ale przeważnie dlatego, że chórzyści nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństw, jakie czyhają na nich w różnych miejscach wykonywanego utworu. Zaśpiewanie więc utworu w wyższej tonacji, utrudniając zadanie, zmusza śpiewaka do większego zwracania uwagi na miejsca niebezpieczne. Oprócz tego niebezpieczne miejsca

muszą być specjalnie wskazane przez dyrygenta.

5) Należy zwracać baczną uwagę na zniekształcanie języka polskiego przez fałszywą akcentację, wynikającą ze złego dyrygowania, lub z powodu złego kojarzenia akcentów muzyki ze słowami: mocnych z mocnymi, słabych ze słabymi. W tym celu trzeba przeczytać tekst sylabami z odpowiednim otwieraniem ust, podkładając dokładnie sylabę pod dźwięki tak, by każda samogłoska brzmiała jędrnie i wyraźnie. Zawsze ściszać końcowe sylaby, zapobiegając oderwaniu się dźwięku od słowa.

6) Zwracać uwagę na pospolitą wadę, polegającą na zbyt szybkim zaśpiewaniu początku następnego taktu, co powoduje nie wykończenie frazy, połączone z przykrym zawodzeniem lub syczeniem. Łączenie poszczególnych słów w śpiewie jest niedopuszczalne.

W następnym artykule omówimy pracę z chórem dwu, trzy i cztero głosowym.

E. N.

Parę słów o sekcjach pań w KPW

Samorzutna akcja w kilku Okręgach, zmierzająca do zorganizowania sekcji pań przy Ogniskach KPW powinna znaleźć szersze oświetlenie, tak ze względu na zadania tych sekcji, jak również ze względów organizacyjnych.

Kobieta, jako pracownica PKP i członek naszej organizacji oraz jako członek rodziny kolejarza w pracach kulturalno-oświatowych KPW, (poza nielicznymi wyjątkami) dotychczas nie była wykorzystana.

Sekcje kobiece ujęte w odpowiednie ramy organizacji, o zakreślonych wyraźnie celach, mogą oddać duże usługi KPW, oraz przez wspólną i dobrze zorganizowaną pracę mogą osiągnąć wydatne podniesienie poziomu kulturalnego i obywatelskiego u samych członkiń sekcji.

Na zasadzie dotychczasowych doświadczeń można stwierdzić, że kobiety chętnie garną się do pracy, rozumieją cele pracy społecznej i po wciągnięciu ich w orbitę zagadnień i działalności konkretnej, wykazują dużą ofiarność w pracy i dobrą postawę obywatelską.

Krótko sformułowane zadania sekcji pań w KPW wyraziłyby się w sposób następujący:

a) Współpraca z referentami kulturalno - oświatowymi w Ogniskach przy wykonywaniu programów prac kulturalno - oświatowych i wychowania obywatelskiego.

b) Współpraca nad ożywieniem życia towarzyskiego w świetlicach KPW.

c) Praca kulturalno - oświatowa i wychowania obywatelskiego wśród członkiń sekcji.

d) Organizacja szkolenia kobiet z zakresu obrony przeciwgazowej, ratownictwa, higieny domowej i osobistej oraz opieki sanitarnej.

e) Organizacja nauczania robót ręcznych kobiecych (krój, szycie, haft, trykotarstwo itd.) i gospodarczych domowych (gotowania, pieczenia, marynowania, hodowli, ogrodnictwa itp.).

Wymieniony wyżej zakres działania sekcji pań nie wyczerpuje oczywiście wszystkich możliwości. (Sprawy charytatywne, opieka nad dziećmi, przedszkola, organizacja tanich stołowni itp. należy zostawić paniom z Kół „Rodziny Kolejowej"). Jest on bardzo obszerny i leży prawie całkowicie odłogiem na naszym terenie kolejowym.

Sekcje pań przy Ogniskach KPW mają więc wdzięczne zadanie podjęcia i prowadzenia wymienionych prac. Dodatnie rezultaty w pracy zależą nie tylko od świadomości celu, zapału i dobrych chęci pań, lecz w głównej mierze od racjonalnej organizacji prac sekcji i doboru osób kierujących pracą. Toteż na te czynności należy zwrócić szczególną uwagę.

Organizacja sekcji pań powinna opierać się na wydanym przez Zarząd Główny KPW regulaminie ramowym, który poza celami sekcji, ustala prawa i obowiązki członkiń sekcji, wybór

władz sekcji, zakres ich działania, fundusze i sprawy nadzoru. Jest to strona organizacyjna i formalna; poza tym zachodzi potrzeba zorganizowania samej pracy wewnątrz sekcji.

Dobre rezultaty w poszczególnych pracach sekcji zależą od doboru przodownic względnie kierowniczek, które bezpośrednio pracę prowadzą. Ponieważ wspomniany regulamin ramowy dla sekcji pozwala na swobodny ich dobór, przeto nie powinno to wywoływać większych trudności. Bardzo ważną sprawą jest natomiast dobre ułożenie współpracy w zespołach mieszanych tj. męskich i żeńskich oraz udział pań w ogólnych pracach kulturalno-oświatowych danego Ogniska. Na te sprawy należy zwrócić szczególną uwagę, gdyż niewłaściwe ich ujęcie może spowodować wiele niepożądanych następstw.

Nad harmonijną współpracą sekcji pań w Ogniskach powinne czuwać kierowniczki sekcji i referenci kulturalno-oświatowi Ognisk.

Te Ogniska, które potrafią należycie sekcje pań zorganizować i wyznaczyć im właściwy zakres pracy, mogą liczyć na dobre rezultaty w pracach nad podniesieniem kultury i pogłębieniem postawy obywatelskiej w licznej rodzinie kolejowej.

W. B.

Jak przygotować się do majówek

Urządzanie wycieczek kilkudniowych napotyka w Ogniskach naszych na dość poważne przeszkody.

Trudności, związane z uzyskaniem urlopów dla większej ilości Kapewiaków, sprawiają, że Ogniska nie mogą urządzać częściej takich wycieczek. Komplikuje tę sprawę także przydział wagonów, wskutek szczupłości naszego taboru kolejowego — co utrudnia akcję wycieczkową, zwłaszcza w okresie letnim, przy wzmożonym ruchu pasażerskim na PKP.

O wiele natomiast łatwiejsze jest urządzanie krótkich wycieczek-spacerów do pobliskich miejscowości. Spacery takie, czy majówki — o ile są dobrze zorganizowane—wspaniale przyczyniają się do zżycia się członków Ogniska i ich rodzin, do wywoływania nastroju i atmosfery koleżeńskiej.

Wspólne rozrywki i przeżycia stwarzają zwartą grupę, która później na terenie świetlicy może nam dać nieocenione usługi w pracy oświatowej.

Jest tu jednak pewne „ale“, o którym już wspominaliśmy: spacery takie, czy majówki muszą być **dobrze zorganizowane**.

W bieżącym roku jedno z większych Ognisk urządziło taką majówkę z bardzo dobrym rezultatem, który zawdzięcza właśnie przemyślanemu zorganizowaniu całej imprezy.

Pragnąc zachęcić do naśladownictwa, podajemy sposób zorganizowania majówki przez wymienione Ognisko.

Największą zaletą organizacji było to, że przygotowania do skromnej jedno-dniowej majówki zaczęto na dwa tygodnie przed terminem imprezy. Nic nie było robione „na kolanie“.

Z inicjatywy referenta kulturalno-oświatowego powstał komitet organizacyjny, który wybrał miejsce majówki, ułożył program i wyłonił z siebie przodowników zespołów, określając ściśle ich zadania. Poza tym komitet postanowił pobrać opłatę za wstęp na imprezę w wysokości 10 gr. od Kapewiaków i ich rodzin i 20 gr. od innych uczestników.

Do współpracy powołano następujące zespoły:

zespół propagandowy,
„ techniczno-zdobniczy,
„ inscenizacyjno-recytacyjny,
„ rozrywkowy,
„ bufetowy,
„ ładu i porządku, oraz
chór i orkiestrę.

Czuwanie nad całością powierzono referentowi kulturalno - oświatowemu Ogniska.

Zespół propagandowy zajął się zredagowaniem, wykonaniem i rozlepieniem afiszów, rozesłaniem zawiadomień o imprezie do miejscowej prasy, oraz agitacją wśród Kapewiaków i ich rodzin na rzecz tłumnego udziału

w majówce. Poza tym w przededniu imprezy zorganizował capstrzyk orkiestry przez miasto z transparentem: „Jutro bawimy się na majówce KPW."

Zespół techniczno-zdobniczy przygotował kolorowe lampiony, oraz ozdoby bibułkowe. W przededniu majówki otoczył polankę i część lasu sznurem ozdobionym chorągiewkami, wytyczając w ten sposób teren imprezowy, zbudował na polance estradę (kilka desek na podwyższeniu przybranych zielenią, lampionami i ozdobami bibułkowymi), powbijał naokoło polanki w odstępach 5 m dwu-metrowe tyczki, na których umocował łuczywa, z obu stron estrady przygotował dwa stosy gałęzi na ogniska i okopał je rowem, aby uniknąć rozszerzenia się ognia, ustawił stoliki, ławki oraz bufet.

Zespół inscenizacyjno - recytacyjny przygotował inscenizację wiązanki pieśni legionowych, oraz kilka humorystycznych monologów i dialogów.

Zespół rozrywkowy zajął się przygotowaniem takich urozmaiceń, jak: loteria fantowa, koło szczęścia (do obowiązków zespołu należało również uzyskanie odpowiedniego zezwolenia od kompetentnych władz na powyższe imprezy), poczta, strzelanie z broni małokalibrowej o nagrody itp.

Zespół bufetowy uzyskał od miarodajnych władz jednodniowe pozwolenie na prowadzenie bufetu, pobrał od kupców artykuły spożywcze, oraz napoje (alkohol wykluczono!) na warunkach sprzedaży komisowej, a w dniu imprezy zajął się bufetem.

Do zadań **zespołu porządku i ładu** (6 Kapewiaków ze straży kolejowej w mundurach służbowych, z krótką bronią palną u pasa), należało pilnowanie wejścia na teren imprezy, oraz niedopuszczanie do ewentualnych wybryków, czy bójek. Zespół przybył na majówkę uzbrojony, ponieważ udział w niej był dozwolony dla wszystkich i zachodziła obawa przemycenia się na teren imprezy jednostek awanturniczych.

Majówka udała się świetnie. Frekwencja przeszła najśmielsze oczekiwania organizatorów.

Przez cały dzień bawiono się ochoczo przy dźwiękach przygrywającej orkiestry.

Wieczorem, gdy zapłonęły ogniska, lampiony i las pochodni, widok był wprost wspaniały.

Na tle tej cudownie nastrojowej świetlnej dekoracji wystąpił zespół inscenizacyjno-recytacyjny ze swoim programem, przeplatanym występami chóru i orkiestry.

Majówka dała pokaźny dochód, a — co najważniejsze, — stała się doskonałym atutem propagandowym KPW.

Wspomina ją do dzisiejszego dnia całe miasto, podając jako wzór dobrze zorganizowanej imprezy.

Z. S.

DZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ogólne zasady treningu lekkoatletycznego

Trening jest to planowa i systematyczna praca, przystosowana do warunków a mająca na celu przygotowanie organizmu człowieka w pewnym określonym czasie do osiągnięcia maksymalnych wyników. Celem treningu jest: wydobyć jaknajwiększą energię właściwych grup mięśniowych przez odpowiednie ćwiczenie, oraz ograniczyć do minimum przyczyny powodujące zmęczenie. Dobrze trenowany organizm jest sam w sobie sprawniejszy, trening bowiem wzmacnia sprawność płuc, serca, mięśni i systemu nerwowego oraz zmniejsza znużenie.

FORMA ĆWICZEŃ W OKRESIE WIOSENNYM. TRENING NA STYL

Celem treningu wiosennego jest osiągnięcie stylu i techniki. Trening ten rozpoczyna się na boisku z chwilą gdy pogoda zezwala na opuszczenie sali gimnastycznej czy hali. W tym okresie treningu należy zwrócić uwagę przede wszystkim na to, aby uniknąć przemęczenia, albowiem technikę i styl osiąga się właśnie wtedy, gdy się ćwiczy umiarkowanie. Praca prowadzona w zbyt ostrym tempie powoduje zmęczenie, które bardzo utrudnia wyczuwanie drobnych różnic w wykonaniu stylu. Trzeba umieć opanować ten zapał do intensywnych ćwiczeń i próbowania swych sił, jaki ogarnia ćwiczącego, gdy po raz pierwszy znajdzie się na bieżni czy skoczni. Dobrym środkiem zaradczym jest trenowanie początkowo w grubym ubraniu i ciężkim obuwiu, które nie zachęca do ostrzejszej pracy. Mimo ostrożnego treningu ćwiczący dozna zawsze uczucia bólu mięśni czy stawów, nie należy się tym jednak przejmować, ale równocześnie nie można podejmować ostrzejszego treningu, dopóki bóle nie znikną całkowicie.

FORMA ĆWICZEŃ W PEŁNYM SEZONIE. TRENING NA WYNIK

Z chwilą gdy styl został już częściowo opanowany, można brać udział od czasu do czasu w zawodach, poza tym zaś trzeba trenować, dążąc do wyników maksymalnych. Po każdych zawodach, w czasie których wysiłek był całkowity, należy wypocząć kilka dni, prowadząc lżejszy trening, a następnie rozpocząć go znów z umiarem. Należy uważać przy tym, aby się nie przemęczać. Jeżeli trenujący nie ma pewności czy nie ćwiczy zawiele, to zawsze lepiej obniżyć normy treningowe. Bardzo ważne jest ustalenie, w jakim okresie lekkoatleta chce być u szczytu formy. Musi on również wiedzieć, że zbyt

szybkie dochodzenie do formy nie jest korzystne, gdyż jest rzeczą pewną, że wolny postęp daje formę trwalszą. Jako czas przeciętny dojścia do formy przyjęto 2—3 miesięcy.

Długość i forma okresów treningowych jest zależna od formy fizycznej trenującego i celu (zawody o mistrzostwo klubu, okręgu, Polski, próby bicia rekordów itp.). Zależnie od tego powinien ułożyć trener plan w każdym poszczególnym wypadku. Jest rzeczą pewną, że biegacz na długie dystanse już w czasie treningu może dojść do dobrej formy, gdyż czas potrzebny na opanowanie stylu jest tu krótki, natomiast sprinter potrzebuje znacznie więcej czasu na opanowanie stylu, ale krótko utrzymuje się w formie. Miotacze znowu długo pracują nad stylem, ale też długi okres czasu mogą zachować swą wysoką formę.

PRACA I ODPOCZYNEK W TRENINGU

Wynik osiąga się nie tylko przez trening, lecz zarówno przez odpowiednio w czasie treningu stosowany wypoczynek, który winien być dozowany w czasie pracy. Początkujący zaznaje często w czasie treningu przykrego rozczarowania. Pomimo ostrego treningu forma jego zamiast się poprawiać, widocznie się obniża i to często tym bardziej, im silniejszy jest trening. Im intensywniejsza jest praca sportowa, tym więcej potrzebny jest odpoczynek. Ale forma odpoczynku, którą tu mamy na myśli tj. odpoczynku w czasie ćwiczeń, jest formą b. trudną w wykonaniu. Biegacz bowiem biegnący w szybkim tempie musi mieć dużo cierpliwości i umiejętności, aby potrafić między poszczególnymi krokami rozluźnić mięśnie nogi i dać im wypoczynek w momencie gdy one nie pracują, a więc w chwili przenoszenia nóg w powietrzu po odbiciu.

Nie łatwo jest początkującemu w zapale treningowym pamiętać o należycie długich przerwach i rozluźnieniu mięśni po każdym rzucie i skoku, jak również o przerwaniu w porę ćwiczenia, tj. zanim zmęczenie da znak ostrzegawczy. Wiemy jak to trudno ograniczyć się do 6 — 9 rzutów, lub do treningu tylko raz w tygodniu w razie pierwszych oznak przemęczenia. Trudno również przychodzi wstrzymać się na 3 dni przed zawodami od treningu, gdy organizm aż pali się do pracy, trudno często nie popisać się na zawodach zbyt ostrym tempem ćwiczeń przygotowawczych. Ale najtrudniej przychodzi przerwać trening na kilka dni, a nawet tydzień w razie pierwszych oznak przetrenowania, gdy się nie ma wyraźnej ochoty do treningu. A przecież ta przerwa w porę może uchylić przetrenowanie. Często sama zmiana ćwiczenia na inne przywraca spokój.

Najlepszym wypoczynkiem po zawodach jest zapomnieć na kilka dni o swej specjalności, oddać się innej pracy, aby uzyskać spokój i wydajny sen, który przywraca siły. Kąpiel i masaż po intensywnych ćwiczeniach jest też cenną formą wypoczynku dla mięśni.

Trening powinien się odbywać spokojnie, bez specjalnej podniety, jako coś codziennego i naturalnego, jako forma radosnego wyżycia się.

TEMPO PRACY A WYSIŁEK

Nie tylko ilość przebiegniętych kilometrów decyduje o wysiłku, ale i tempo biegu. O tym należy pamiętać bardzo w początkach treningu wiosennego. Przebiegnięcie 200 m maksymalną szybkością jest większym wysiłkiem dla organizmu, aniżeli trzykrotny bieg na 300 m wolnym tempem. U lekkoatlety, który jeszcze nie jest w pełni formy fizycznej duża ilość pracy wykonana w wolnym tempie nie prowadzi do przemęczenia, a przeciwnie przyczynia się do rozwoju organizmu, natomiast krótkotrwała bardzo ostra praca może przynieść szkodę.

15—20 rzutów dyskiem na 20—25 m wykonanych bez wysiłku, z uwagą na styl, przynosi korzyść, a 3—4 rzuty wykonane do granic możliwości mogą mieć wpływ ujemny. Tak samo wolny swobodny marsz na 10 — 15 km wzmacnia organizm, gdy ostry bieg 1.000 m na bieżni może zaszkodzić. Inaczej ma się sprawa wówczas gdy lekkoatleta osiągnął już należytą formę fizyczną i jest zdolny do ostrego tempa pracy bez wysiłku. Wówczas może on właśnie przez ćwiczenia szyb-

kościowe wyrobić sobie wytrzymałość. Biegacz na dystansie 1.500 — 5.000 m może ćwicząc sprinty (np. 3x200 m z przerwami 10 min.) zyskać przez to większą wytrzymałość, aniżeli biegnąc równym tempem 2—5 km. Są to wyniki sprawdzone na licznych obserwacjach.

Dochodzimy więc do wniosku, że praca nasza w sezonie powinna początkowo obejmować dużo ćwiczeń w wolnym tempie, ale w sumie długotrwałych (marsze, biegi na przełaj, ćwiczenia na styl — liczne, ale wolne). Praca ta ma za zadanie przygotowanie i rozwój ogólny organizmu. Miotacze więc rzucają wiele, ale lekko, skoczkowie wzmacniają najpierw stawy skokowe przez liczne skoki na mniejszą wysokość, względnie swobodny bieg, biegacze rozpoczynają trening dłuższymi, wolnymi marszami, lub biegami na przełaj. Następnie przestrzenie się skraca, tempo się wzmaga, rzuty i skoki stają się mniej liczne, ale coraz ostrzejsze.

Najwięcej nawet uzdolniony lekkoatleta przyniósłby szkodę własnemu organizmowi, gdyby tuż po rozpoczęciu treningu starał się o osiągnięcie rezultatów, które normalnie osiąga się po kilku miesiącach. Umiejętny trening polega na tym, aby formę fizyczną i wytrzymałość potęgować i utrzymać zawsze na wyższym poziomie, aniżeli wymaga tego wynik sportowy. Lekkoatleta, który solidnie pracował w okresie przejściowym i uzyskał należytą sprawność ogólną musi dbać o to, aby stopniowanie wysiłku było miarowe, gdyż tylko wtedy nie doprowadzi on do wyczerpania i znużenia w czasie treningu.

ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE (rozgrzewka)

Ćwiczenia przygotowujące mają pewne znaczenie tak dla treningu, jak i dla wyników. Dobrze wykonane ćwiczenia rozluźniające podnoszą wyniki w rzutach i skokach o prawie 8 — 10%.

Szczególne znaczenie mają one dla biegów krótkich, skoków i rzutów przy których wysiłek jest od razu gwałtowny i trwa krótko. Ćwiczenia te przyczyniają się wydatnie do uniknięcia naderwań ścięgien i mięśni itp. W czasie zawodów wytwarzają one dobre samopoczucie i zaufanie we własne siły, choć niekiedy mogą zdradzić i pierwsze objawy przetrenowania. Przy wykonaniu ich obowiązuje zasada, aby rozpocząć pracę tych partii mięśni, które w danym ćwiczeniu najmniejszy biorą udział. Biegacz więc powinien rozpocząć od mięśni ramion i barków, przechodząc następnie do mięśni tułowia i kończyć lekkim krótkim biegiem. Miotacz znowu rozpocznie biegiem, aby skończyć kilku ćwiczeniami gimnastycznymi, przygotowawczymi do rzutów. Ćwiczenia te są wykonane dobrze tylko wówczas, gdy ćwiczący ogranicza się jedynie do rozruszania organizmu, a nigdy jego zmęczenia. Oznaką chwili, w której należy zaprzestać tych ćwiczeń jest początek pocenia się czoła. Ćwiczenia te winny być wykonywane w długich spodniach i swetrze, zwłaszcza gdy pogoda jest zimna i wietrzna, lub upalna.

PRZETRENOWANIE

Przyczyną przetrenowania mogą być:

1) Zbyt ostry trening (zbyt wiele ćwiczeń szybkościowych), zwłaszcza w początkach pracy;

2) Niedostateczne odżywianie;

3) Nieodpowiedni tryb życia (mało snu, alkohol, hazard, gry);

4) Zbyt ostra praca zawodowa i brak należytych odpoczynków;

5) Prowadzenie treningu w czasie złego samopoczucia, względnie objawów chorobowych (przeziębienie, rekonwalescencja itp.).

Niekiedy przyczyną przetrenowania jest praca zbyt jednostronna. Objawami przetrenowania jest bezsenność, brak apetytu, zbytnia pobudliwość nerwowa, złe samopoczucie, obniżona waga. Rozpoznanie tego stanu dość wcześnie jest trudne. Brak formy jest już objawem dość daleko posuniętego stanu przetrenowania. Jeżeli biegacz, który gładko przebiegł 800 m w 2 min., nagle mimo pilnego i solidnego treningu z trudem przebiega tę przestrzeń w 2 min. 6 sek., to daje to wiele do myślenia i mogą to być objawy przetrenowania. Znacznie trudniej zauważyć te oznaki w rzutach i skokach. Pewną

oznaką są objawy pracy mięśniowej. Przy każdym większym wysiłku robi wówczas lekkoatleta wrażenie, jakby brak mu było siły. Widać to zwłaszcza przy sprintach i wzmożeniu tempa. Biegacz robi wrażenie na pozór lekko biegnącego, ale nie stać go ani na przyśpieszenie swego tempa, ani na sprint końcowy. Przetrenowanie jest więc właściwie wyczerpaniem systemu nerwowego, a nie mięśniowego.

Wypoczynek w tym stanie wymaga długiego czasu. Najlepszym i skutecznym lekarstwem na ten stan jest zupełne przerwanie ćwiczeń na przeciąg kilku tygodni według wskazówek lekarza i trenera. Po tej przerwie można znowu powrócić do ostrego treningu i nie rzadko lekkoatleta znajduje od razu właściwą formę. Zajmowanie się wówczas nawet innymi sportami nie jest rzeczą wskazaną.

Najlepszym jednak środkiem zaradczym jest ostrożność w czasie treningu. Lekkoatleta powinien w czasie każdego treningu dziennego kontrolować swe samopoczucie, które objawia się w zdrowym nastroju do pracy podczas ćwiczeń wstępnych i właściwego treningu. Jeżeli w czasie tych ćwiczeń nie czuje ochoty do treningu, nie powinien się lekkoatleta namyślać, ale przerwać trening na kilka dni, a dla rozrywki i odprężenia zacząć uprawiać inne działy sportu. Po kilku dniach można wrócić do normalnej pracy, jak również wziąć udział w zawodach.

O pływaniu

II.

Pływanie w Polsce jest sportem mało popularnym i zaniedbanym. Przyczyną tego jest w pierwszym rzędzie nierówność i zmienność klimatu. Zmienna temperatura, częste chłody i krótki okres lata nie ułatwiają uprawiania tego wartościowego sportu. Brak pływalni otwartych i krytych, lub za wysokie opłaty wstępu na istniejące pływalnie oraz mało okazji pływania dla młodzieży w wieku szkolnym przy małej ilości zawodów pływackich tam nawet, gdzie istnieją dogodne dla nich warunki, składa się na stan niepomyślny.

Naukę pływania dla członków KPW można łatwo zorganizować w tych Ogniskach, które posiadają w pobliżu rzekę, jezioro lub stawy.

Zarząd Główny w przyszłości nosi się z zamiarem wprowadzenia sportu pływackiego do programu Okręgowych i Głównych zawodów sportowych dla spopularyzowania tego sportu.

Celem nauki pływania jest opanowanie prawidłowych ruchów pływackich, które zapewniają bezpieczne i swobodne poruszanie się w wodzie.

Praktycznie umiejętność pływania umożliwia przebywanie przeszkód wodnych i daje możność ratowania życia tonącym. Pływanie rozwija serce i płuca oraz harmonijnie całe ciało; uprawiane w wodzie na świeżym powietrzu i słońcu jest sportem bardzo zdrowym.

Każdy Kapewiak powinien umieć pływać dla własnego bezpieczeństwa lub ratowania w potrzebie życia bliźnich.

Umiejętność pływania polega na prawidłowym wykonaniu przepisanych ruchów i należytym wykorzystaniu oporu wody do posuwania się naprzód z zachowaniem właściwego położenia ciała i ekonomicznego rozłożenia sił dla przepłynięcia zamierzonej przestrzeni.

ZASADY NAUCZANIA

Na początku nauki pływania, gdy uczniowie nie są przyzwyczajeni do wody, czas przebywania w wodzie chłodnej o temperaturze około 20 st. C. nie powinien przekraczać 15 minut, następnie w miarę oswajania się z wodą czas ten stopniowo należy zwiększać do 30 minut. W wodzie cieplejszej powyżej 20 st. C. czas ćwiczenia może wynosić początkowo 20 minut i stopniowo dochodzić do 40 minut.

Przy wietrze lub zimnym powietrzu ćwiczenia trwają krócej, niż normalnie, choćby woda była ciepła. Zasadniczo należy uczyć pływania stylem naturalnym na piersiach i na wznak. Uczniów nie zdolnych do pływania stylem naturalnym, a mających zdolności do „żabki", trzeba wydzielać w osobną grupę i uczyć pływać „żabką".

Instruktor może uczyć pływania zespół, składający się z 15 do 25 ćwiczących. Jeżeli naukę przeprowadza z dużym zespołem, przerabia najpierw lekcje z pływającymi stylem naturalnym, a następnie zaś ćwiczy pływających żabką, wyznaczając sprawniejszych jako przodowników do pomocy i przydzielając każdemu 5 do 10 uczniów.

Nie należy uczyć ruchów pływackich na tempa, każde ćwiczenie należy objaśnić i pokazać, a potem dopiero ćwiczyć całym zespołem. Gdyby się okazało, że opanowanie pokazanego ruchu sprawia ćwiczącym trudność, należy przez zastosowanie ćwiczeń łatwiejszych i pomocniczych naprowadzić uczniów na poprawne wykonanie ruchu.

Nauka pływania obejmuje ćwiczenia oswajające z wodą i zabawy w wodzie, ćwiczenia (techniki) w suchym pływaniu, ćwiczenia w opanowaniu sposobu (stylu pływania), nurkowanie, skoki, a wreszcie zaznajomienie się z ratowaniem tonących. Wymieniony zakres ćwiczeń powinien być podstawą do przeprowadzenia lekcji pływania.

Każde z ćwiczeń, właściwych dla każdego stylu z osobna, składa się z ćwiczeń wstępnych:

ćwiczeń nóg,
„ oddechu,
„ nóg i oddechu
„ ramion,
„ ramion i oddechu,
„ ramion i nóg,
„ ramion, nóg i oddechu.

Na kursie dla początkujących stosuje się najpierw ćwiczenia oswajające z wodą, a następnie ćwiczenia właściwe.

Na kursie pływania dla początkujących, obliczonym na 12 — 15 lekcji, trzy pierwsze lekcje obejmą ćwiczenia oswajające z wodą i ćwiczenia wstępne w połączeniu ze stosunkowo dużą ilością gier i zabaw. 6 — 8 następnych lekcji będzie zawierać ćwiczenia właściwe podług obranego stylu na piersiach z urozmaiceniem programu każdej lekcji wplataniem gier i zabaw, ćwiczeń, skoków oraz nurkowania; trzy lub cztery ostatnie lekcje zawierać będą program ćwiczeń właściwych obranego stylu na wznak z urozmaiceniem grami i zabawami.

Rozpoczynając każdą nową lekcję ćwiczeń właściwych, należy powtórzyć zasadnicze ćwiczenia poprzednich lekcji, po czym przystąpić do nowych ćwiczeń. Jeżeli ćwiczący wykonują ćwiczenia z łatwością, nie trzeba przerabiać ściśle podanych w wykazie ćwiczeń, lecz przechodzić do następnych. Jeżeli uczniowie nie mogą opanować ćwiczeń, należy wrócić do łatwiejszych i doprowadzić do opanowania następnych.

Dla umiejących już pływać program powinien zawierać tylko te ćwiczenia z grupy ćwiczeń właściwych, które będą miały na celu usunięcie błędów, zauważonych podczas próbnego pływania, od którego należy zacząć naukę.

W każdej lekcji powinny być uwzględnione ćwiczenia w nurkowaniu i skokach, jako gry i zabawy lub ćwiczenia właściwe.

Lekcja powinna mieć charakter swobodny, przy czym instruktor powinien umieć wzbudzić do siebie zaufanie i nie wypuszczać z rąk kierownictwa.

Nauka dla początkujących powinna się odbywać na wodzie płytkiej od kolan do pasa, a następnie przesuwać się na wodę głębszą. Do nauki pływania nadają się najlepiej miejsca z wodą stojącą lub o małym prądzie głębokości od 80 cm do 1.50 mtr.

Ćwiczenia oswajające z wodą i wstępne przerabiają wszyscy jednocześnie. Przy ćwiczeniach właściwych należy uczestników kursu podzielić na dwie grupy, z których jedna obejmie zdolniejszych, robiących szybkie postępy, a druga słabszych; każdy z tych zespołów ćwiczy osobno. Wybitnie niepojętnych należy uczyć poza godzinami lekcji.

Kurs nauki pływania trwa od 15 do

24 lekcji, zależnie od wyrobienia fizycznego uczestników.

Do przyswojenia pierwszych zasad pływania, umożliwiających utrzymanie się na wodzie, wystarcza już około 10 do 15 lekcji.

Podczas nauki pływania zwykle najtrudniej jest opanować oddech. Przy oddychaniu bowiem w czasie pływania trzeba przezwyciężyć ciśnienie wody na pierś i brzuch i uzgodnić oddychanie z ruchami, w czasie których tylko krótka chwila pozostaje dla oddechu. Przy pływaniu klatka piersiowa i płuca oprócz oddychania mają za zadanie utrzymanie ciała na powierzchni wody, uzupełniając pod tym względem prace rąk i nóg. Nie można więc, jak przy chodzeniu lub bieganiu wykonywać całkowitych wydechów, przeciwnie, w czasie pływania klatka piersiowa jest silnie rozszerzona. Wymaga to znacznego wyrobienia mięśni oddechowych, ażeby podołać wzmożonej — wskutek ciśnienia wody — pracy klatki piersiowej. W czasie pływania nie należy wstrzymywać oddechu, lecz po wdechu wykonywać bezpośrednio wydech oraz pływać tak, aby oddech normował szybkość pływania, a nie odwrotnie.

Ćwiczenia oswajające z wodą i zabawy w wodzie mają na celu:

1) usunięcie uczucia obawy w wodzie i braku pewności siebie, spowodowanego przez temperaturę wody, odmiennej od temperatury powietrza;

2) przyzwyczajenie do ciśnienia wody na całe ciało, a szczególnie na pierś ze względu na utrudniony oddech, a przy zanurzaniu głowy na twarz i uszy;

3) wykazanie praktycznie, że płuca napełnione powietrzem, unoszą ciało na powierzchni wody, a przy wydechu ciało tonie;

4) odprężenie męczącego i zbytecznego napięcia mięśni oraz nauczenie swobodnego poruszania się w wodzie;

5) nauczenie wyczucia oporu wody przy poruszeniach i wykorzystania go dla posuwania się naprzód;

6) przyswojenie sobie prawidłowego położenia ciała w wodzie i uzgodnienie ruchów oraz połączenie ich z oddechem.

Ćwiczenia te korzystnie działają na samopoczucie ćwiczących, usuwając obawę i niezaradność, stwarzają ufność we własne siły, a z czasem i pewność oraz zamiłowanie do przebywania w wodzie.

WSKAZÓWKI HIGIENICZNE

W czasie pływania należy zwracać uwagę na uszy zwłaszcza u początkujących, których uszy nie są przyzwyczajone do zanurzania w wodzie; przy zjawieniu się bólu w uchu należy zwrócić się o poradę do lekarza. Podczas kąpieli można wrażliwym zabezpieczać uszy watą, przepojoną tłuszczem. Po kąpieli uszy należy wycierać do sucha.

Nie należy kąpać się lub pływać bezpośrednio po jedzeniu. Po większym posiłku nie wchodzić do wody przed upływem 2-ch godzin, a po mniejszym przed upływem 1-ej godziny.

Nie wchodzić do wody zgrzanym i spoconym.

Jeżeli usta i kończyny zsinieją, występuje gęsia skóra lub dreszcze, należy bezwzględnie wyjść z wody.

Przed wejściem do wody należy zwilżyć wodą szyję, głowę i tułów, po czym wskoczyć do wody. W wodzie nie pozostawać bez ruchu, z wyjątkiem krótkiej chwili wypoczynku.

Po wyjściu z wody należy wytrzeć się do sucha ręcznikiem.

Szkodliwe jest pozostawanie bez ruchu mokrym, zwłaszcza po intensywnym pływaniu. Po kąpieli można przebywać bez ubrania jedynie przy ciepłej pogodzie, nigdy podczas wiatru lub w porze wieczornej.

Przebywając na słońcu nago lub w kostiumie kąpielowym, należy pamiętać, by za pierwszym i drugim razem w sezonie nie pozostawać pod działaniem promieni dłużej, niż 20 do 30 minut. Czas przebywania na słońcu przedłużać można dopiero w miarę opalania się skóry. Gdy poczuje się lekkie pieczenie skóry, należy przerwać opalanie. Przy silnym promieniowaniu należy pamiętać o zabezpieczeniu głowy przed słońcem.

ZACHOWANIE SIĘ W CZASIE PŁYWANIA NA BASENIE

Przed wejściem do basenu należy się wymyć najpierw ciepłą wodą pod

natryskiem, po czym obniżać stopniowo temperaturę wody aż do chwili, w której natrysk wywołuje przykre uczucie, po czym kąpiel przerwać. Po wyjściu z basenu należy wymyć się ponownie pod natryskiem w chłodnej wodzie, po czym wytrzeć się do sucha ręcznikiem aż do zaczerwienienia skóry.

Przy korzystaniu z basenu krytego podczas zimy należy po ubraniu się i wyjściu z szatni poczekać w poczekalni najmniej 10 minut, aby płuca po wilgotnym i ciepłym powietrzu w pływalni przyzwyczaiły się znowu do warunków normalnych; wtedy dopiero można wyjść na ulicę.

PROGRAM NAUKI PŁYWANIA

Lekcja I.

1. Wejście do wody i szybkie zanurzanie ciała w wodzie.

Ćwiczący wchodzą do wody głębokiej po biodra, stają stopami mocno na dnie i uginając nogi w kolanach szybko zanurzają się w wodę. Ramiona opuszczone swobodnie wzdłuż ciała. Ćwiczenie to można wykonywać parami. Ćwiczący trzymając się za ręce szybko zanurzają się na przemian.

2. Wdech, zanurzenie głowy i wydech pod wodą.

Ćwiczący stają w małym rozkroku na dnie, nogi w kolanach ugięte, tułów pochylony w przód, ręce oparte na biodrach. Głowa trzymana prosto. Otwierając szeroko usta chwytają powietrze, następnie zamykają usta i zanurzając głowę do wody, wypuszczają powietrze nosem i ustami. To samo ćwiczenie wykonać, trzymając głowę przez parę sekund w wodzie.

3. Zanurzenie głowy w wodzie i otwieranie oczu.

W takiej samej postawie jak pod 2, ćwiczący robią wdech, zanurzają głowę do wody, po czym otwierają oczy. Po wyjęciu głowy z wody nie przecierać oczu palcami.

4. Zabawa w wodzie „berek".

Jeden z ćwiczących jest berkiem i stara się uderzyć ręką któregoś z nich. Ćwiczący uciekają. Uderzony staje się berkiem i goni innych.

5. Wdech, skurczyć obie nogi, objąć ramionami kolana, postać na dnie dopóki woda sama nie wyniesie w górę.

W tej pozycji ćwiczący pozostaje jak kawałek klocka, zupełnie nieruchomo. Skoro woda wyniesie na powierzchnię, wyprostować nogi i stanąć na dnie.

6. Z postawy jak pod 5, wyprostować ramiona i nogi.

Ćwiczący, skoro go woda wyniesie na powierzchnię, prostuje nogi i ramiona, wyciągając się jak deska, przy czym głowa pozostaje w wodzie. Następnie z tej postawy opuszcza nogi w dół i staje na dnie.

7. Marsz w wodzie z pomocą ramion.

Ćwiczący posuwają się wolno po dnie, przenosząc wyprostowane ramiona przez wodę do tyłu i ponad wodą do przodu. Przez cały czas nogi w kolanach są ugięte, a tułów podany do przodu, głowa trzymana prosto, przy czym broda powinna dotykać powierzchni wody.

8. Zabawa „bieg sztafetowy" z pomocą ramion.

Ćwiczący podzieleni na dwie partie stają naprzeciwko siebie po obu stronach basenu i na dany znak rozpoczynają bieg w sposób opisany pod 7.

9. Skok do wody na nogi z odbicia obunóż.

Ćwiczący staje na brzegu basenu, nogi wyprostowane, stopy złączone, palce zaczepione za krawędź basenu i wykonuje mały zamach ramionami w przód i w tył z równoczesnym ugięciem nóg w kolanach. Następnie prostując nogi odbija się w górę i w przód. Ciało w locie wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia i w tej pozycji wpada nogami do wody. Z chwilą gdy ciało zanurzy się w wodę, należy się skulić, by zmniejszyć pęd w dół i uniknąć uderzenia o dno. Skoro pęd w dół się zmniejszy, woda sama wyniesie ciało w górę.

Lekcja II.

1. Przysiady z wydechem i skoki wzwyż z wdechem.

Ćwiczący staje w wodzie głębokiej

po pierś, wznosi ramiona w górę i robiac wdech i głęboki przysiad zanurza się. W wodzie robi wydech, po czym prostując się odbija się od dna basenu i wyskakuje w górę.

2. Stojąc po piersi w wodzie, szybkie zanurzenie głowy z otwartymi oczami.

3. Stojąc na dnie, tułów pochylony w przód, skręty głowy w lewo i prawo na przemian z wdechem i zanurzanie głowy z wydechem.

W tej postawie ćwiczący skręca głowę w bok po osi szyji. Skręt powinien być wykonany wolno i swobodnie. Po wykonaniu skrętu, szeroko otworzyć usta i zrobić wdech, po czym skręt głowy w przód i wykonać wydech w wodzie, zanurzając twarz, oczy w wodzie otwarte. Ćwiczenie to wykonywać w obie strony na przemian.

4. Zabawa „berek nurek‘.

Zabawa odbywa się podobnie jak pod I.4. z tą odmianą, że uciekający, by nie być schwytanym, zanurza się zupełnie w wodzie.

5. Szybowanie w wodzie z odepchnięciem się nogą od ściany basenu.

Ćwiczący staje tyłem do ściany basenu. Jeżeli woda jest płytka, to stoi jedną nogą na dnie a drugą, zgiętą w kolanie, opiera stopą o ścianę, jeżeli zaś woda jest głęboka, to obie nogi, ugięte w kolanach, opiera stopami o ścianę. Jedno ramię prostuje w tył, chwytając ręką za poręcz względnie krawędź basenu, drugą zaś prostuje w przód. Następnie odpycha się nogą (nogami) od ściany, prostując ciało, które wyciągnięte posuwa się w przód. Ramiona są wyprostowane, dłonie zwrócone w dół, palce wskazujące złączone, twarz zanurzona w wodzie, głowa pomiędzy ramionami. Gdy ruch do przodu ustanie, stanąć na dnie.

6. W postawie po pas w wodzie, tułów pochylony w przód, ruchy ramion.

Instruktor powinien wpierw sam pokazać ruchy ramion. Następnie ruchy te objaśnić i przerobić z ćwiczącymi na lądzie, a dopiero potem w wodzie. Na ruchy oddychania nie zwracać jeszcze uwagi. (Opis patrz Regul.).

7. W postawie z chwytem o ścianę lub oparciem rąk o dno albo trzymaniem się za ręce współćwiczącego, ruchy nóg.

Tu również instruktor powinien wpierw sam pokazać ruchy nóg, a następnie objaśnić i przerobić z ćwiczącymi na lądzie, a potem dopiero w wodzie.

W postawie z chwytem za ścianę ćwiczący chwyta jedną ręką za poręcz lub krawędź z góry, drugą zaś podpiera się, oparłszy dłoń o ścianę w wodzie.

8. Powtórzenie oddychania z poprzedniej lekcji.

Powtórzyć ćwiczenia pod I.2, 3.

9. Skok na nogi z odbicia obunóż.

Lekcja III.

1. Z odbicia obunóż skok z poziomką nóg.

Ćwiczenie to wykonywa się w podobny sposób jak pod I.9, z tą różnicą, że po odbiciu się, gdy ciało jest w locie, podnosi się nogi do poziomu, ramiona w przód i pochylając się lekko w tył wpada do wody. Wodę powinny wpierw dotknąć pośladki.

2. Szybowanie z odepchnięciem się nogą od ściany basenu.

3. Zabawa „jeniec“.

Ćwiczący tworzą koło, jeden znajduje się pośrodku, starając się wszelkimi sposobami przedostać poza obręb koła.

4. Stojąc na dnie basenu, po piersi w wodzie, ruchy ramion ze skrętem głowy w lewo i prawo z jednoczesnym wdechem.

Przy tym ćwiczeniu instruktor wpierw pokaże ruchy ramion z oddychaniem, a następnie objaśni ćwiczącym. Ćwiczenie wykonywać od razu w wodzie.

5. Zanurzanie się, oczy otwarte i wyjmowanie przedmiotów leżących na dnie basenu.

Instruktor wrzuca do płytkiej wody przedmioty łatwo widoczne (duże monety, miseczki białe itp.), a ćwiczący starają się je wydobyć.

6. Posuwanie się pracą nóg z pomocą współćwiczącego, (który trzyma za ręce i ciągnie).

Współćwiczący i ćwiczący zwróceni twarzami do siebie trzymają się za ręce, przy czym ramiona są wyprostowane. Uważać, by ćwiczący nie ciągnął zbyt szybko, lecz zupełnie wolno, gdyż ćwiczenie to ma być do pewnego stopnia kontrolą czy ćwiczący pracuje prawidłowo nogami i czy ta praca posuwa go naprzód.

7. Strzała na grzbiecie z odepchnięcia się nogami od ściany basenu.

Ćwiczący zwrócony twarzą do ściany chwyta oburącz za poręcz względnie krawędź basenu, opierając stopy o ścianę. Nogi w kolanach i biodrach są zgięte. Następnie prostując nogi odpycha się w tył, posuwając się naprzód, przy czym ciało jest wyprostowane, ramiona wzdłuż boków ciała, głowa zanurzona po uszy, wzrok skierowany przed siebie, a nie za siebie lub w górę.

8. Skok skurczny z miejsca.

Ćwiczenie to wykonywa się w podobny sposób jak pod I.9, z tą jednak różnicą, że w locie kurczymy nogi, kolana możliwie blisko piersi, ramiona zaś obejmują nogi. W takiej postawie wpadamy do wody.

Lekcja IV.

1. Bomba.

W postawie tyłem, skłon tułowia w przód z chwytem za kostki i bezwładny upadek do wody.

2. Przy ścianie lub dwójkami zanurzanie się z wydechem i wyjście w górę z wdechem.

Ćwiczenie wykonać podobnie jak pod II.1, tylko albo z chwytem za ścianę albo dwójkami ćwicząc na przemian.

3. Praca nóg przy ścianie.

4. Posuwanie się z pracą ramion i wdechem na jedną stronę z pomocą (która trzyma za nogi).

Współćwiczący stojący z tyłu ćwiczącego trzyma go za nogi w kostkach, posuwając się wolno w przód. Ćwiczący wykonuje wolno ruchy ramion łącznie z wdechem na jedną (dowolną) stronę.

5. Zabawa „jeniec".

6. Dwójkami zanurzanie się i patrzenie na siebie w wodzie.

Ćwiczący trzymając się za ręce, zanurzają się równocześnie, patrząc na siebie w wodzie.

7. Posuwanie się pracą nóg z pomocą współćwiczącego.

8. Praca ramion przy ścianie z wdechem na jedną (dowolną) stronę.

Ćwiczący zakłada nogi za poręcz basenu, wykonując wolno ruchy ramion z oddychaniem.

9. Praca nóg w położeniu na grzbiecie z pomocą.

Instruktor powinien wpierw sam pokazać pracę nóg ćwiczącym. Następnie zaś objaśnić dokładnie i przerobić z ćwiczącymi na lądzie, potem zaś w wodzie. (Patrz opis Regul.).

Ćwiczący leży na grzbiecie, współćwiczący, stojący z tyłu, trzyma go za głowę (dłonie obejmują potylicę).

Lekcja V.

1. W postawie przodem, skłon tułowia w przód, ramiona w górę, nie odbijając się, bezwładnie wpaść do wody.

Ćwiczący przybiera postawę jak do skoku, uginając nogi w kolanach, przy czym tułów jest pochylony w przód, ramiona wyciągnięte w górę. W tej postawie pochyla się mocno w przód i gdy dłonie znajdują się tuż nad powierzchnią, odrywa nogi od krawędzi basenu wpadając bezwładnie do wody.

2. Praca nóg przy ścianie.

3. Praca ramion przy ścianie lub z pomocą, łącznie z oddychaniem.

4. W kole trzymając się za ręce, przewroty w tył.

Ćwiczący stają w kole, trzymając się za ręce. Na dany znak co drugi wykonuje przewrót w tył, odbijając się od dna basenu.

5. Wyszukiwanie przedmiotów leżących na dnie basenu.

Instruktor wrzuca do głębszej wody przedmioty łatwo widoczne i uchwytne ćwiczący stojąc na dnie, zanurzają się i starają się przedmioty te chwycić ręką i wyciągnąć.

Ćwiczenie to zmusza ćwiczących do otwierania oczu w wodzie.

6. Posuwanie się pracą nóg.

Ćwiczący powinien rozpocząć pracę nogami, gdy skończy się ruch do przodu.

7. Praca ramion z pomocą współćwiczącego.

8. Pojedyncze przewroty w tył.

9. Praca nóg w położeniu na grzbiecie z pomocą.

Lekcja VI.

1. Skok jak pod V. 1., ale z odbiciem się obunóż.

2. Praca nóg przy ścianie dwa razy po trzy minuty.

3. Przy ścianie praca ramion z wdechem na jedną stronę.

4. Zabawa „wyścig psa za ogonem".

Ćwiczący stają w rzędzie trzymając się w pół. Na dany znak stojący na przedzie stara się chwycić będącego na końcu, który ucieka.

5. Strzała z odepchnięciem się, praca nóg, potem praca ramion (łącznie).

Ćwiczący po odepchnięciu się od ściany zaczyna pracę wpierw nogami włączając pracę ramion. Początkujący najczęściej zaczynają pracę najpierw ramionami, co jest wielkim błędem i tego należy unikać.

6. Nurkowanie ze skoku (wydobywanie przedmiotów z dna basenu).

Ćwiczący nurkują ze skoku jak pod VI. 1.

7. Strzała na grzbiecie i włączenie pracy nóg.

8. Praca ramion w leżeniu na grzbiecie z pomocą współćwiczącego, który trzyma za nogi.

Instruktor powinien wpierw sam pokazać pracę ramion, a następnie dokładnie objaśnić i przerobić z ćwiczącymi, najpierw na lądzie, a potem w wodzie.

Ćwiczący leży na grzbiecie, zaś współćwiczący, stojąc twarzą do niego zwrócony, trzyma go za nogi w kostkach.

Lekcja VII.

1. Skoki startowe.

Instruktor sam powinien pokazać skok startowy, a następnie dokładnie objaśnić ćwiczącym.

2. Praca nóg przy ścianie dwa razy po trzy minuty.

3. Praca ramion z oddychaniem przy ścianie.

4. Zabawa „walka olbrzymów".

Ćwiczących dzieli się na dwie drużyny, które stają na przeciwko siebie. Ćwiczący dobierają się parami według ciężaru, następnie biorą jeden drugiego na plecy, trzymając mocno za nogi. Na dany znak pary zbliżają się do siebie i starają się strącić przeciwnika do wody. Przy walce wolno jedynie uderzać bokiem, ręce są założone na piersiach. Wygrywa ta drużyna, która zepchnie więcej przeciwników do wody.

5. Po odepchnięciu się od ściany nogami, praca nóg i włączenie pracy ramion.

6. Nauka nawrotów.

(Patrz opis w Regul.).

7. W położeniu na grzbiecie, praca ramion z pomocą współćwiczącego.

8. Zabawa „wyścig sztafet" ze startu (przepłynięcie 10 m).

Lekcja VIII.

1. Start — włączenie pracy nóg i ramion.

2. Praca nóg przy ścianie, to samo z posuwaniem się.

2. Nurkowanie ze skoku do wody i wydobywanie przedmiotów.

4. Praca ramion z pomocą współćwiczącego.

5. Pływanie na grzbiecie z pracą nóg.

Ćwiczący po odepchnięciu się od ściany, trzymając swobodnie ramiona wzdłuż ciała, płynie na grzbiecie, pracując jedynie nogami.

6. To samo połączyć z pracą ramion.

Ćwiczący płynąc z pracą nóg, włącza pracę ramion.

Ruchy wykonywać zupełnie wolno, ale poprawnie.

7. Start i pływanie pojedynczo przed instruktorem.

Instruktor stojąc na brzegu poprawia błędy ćwiczącego, który przepływa przed nim.

8. Nawroty.

9. Dowolne pływanie przez pięć minut.

Lekcja IX.

1. Start i przepłynięcie basenu.

2. Praca nóg przy ścianie.

3. Praca ramion przy ścianie.

4. Zabawa „bieg sztafetowy" ze startu.

5. Pływanie na grzbiecie pojedynczo. Kontrola instruktora.

6. Pływanie dowolne, poprawianie błędów.

7. Nurkowanie ze skoku.

8. Nurkowanie w wodzie.

9. Nawroty.

Lekcja X.

1. Start i przepłynięcie basenu na piersiach.

2. Pływanie na grzbiecie pojedynczo.

3. Nawroty.

4. Zabawa „bieg sztafetowy" na grzbiecie.

5. Ratowanie tonących:

a) uwolnienie się z chwytu tonącego;

b) uchwycenie tonącego;

c) pływanie z tonącym.

Poniżej podane są najbardziej proste sposoby ratowania tonących:

a) Tonący chwyta najczęściej ratującego za kark lub w pół; najłatwiej obronić się:

1. chwytając tonącego jedną ręką w pół, a drugą pod brodę i za nos cisnąc równocześnie głowę w tył;

2. chwytając tonącego jak pod a.1, lecz równocześnie naciskać kolanem mocno brzuch.

b) Tonącego chwytamy: za włosy, pod pachy, za głowę z obu stron, pod brodę;

c) Trzymając tonącego w sposób opisany pod b) płyniemy zawsze na wznak.

Powyższe ćwiczenia powinien instruktor objaśnić i przerobić dwójkami z ćwiczącymi.

Uwagi: Lekcja trwa od 30 — 40 minut, resztę czasu poświęcić na indywidualne szkolenie uczniów. Cała lekcja powinna odbywać się w wodzie. Zasadnicze ruchy nóg i ramion należy pokazać i przerobić na lądzie, lecz na początku lekcji przed wejściem do wody, celem uniknięcia ziębienia uczniów powodowanego wychodzeniem z wody. Zwracać głównie uwagę na miękkość ruchów, powolne i dokładne ich wykonywanie, oddychanie oraz otwieranie oczu w wodzie.

WYTYCZNE
WYCHOWANIA OBYWATELSKIEGO

w organizacjach przysposobienia wojskowego i wychowania fizycznego

wydane przez M. S. Wojsk. — Państw. Urząd PW i WF za Nr 201-1/P.W. 1937 r.

WYTYCZNE WYCHOWANIA OBYWATELSKIEGO

I. Założenia ideowe

Rozwój, potęga i przyszłość Rzeczypospolitej Polskiej zależy od pracy, uświadomienia i woli wszystkich jej obywateli. Szczególne znaczenie w pracy zmierzającej do przysposobienia młodzieży i dorosłych do twórczej pracy dla dobra Polski mają organizacje społeczno-wojskowe. Ze względu na konieczność sharmonizowania wysiłków organizacyjnych i całokształtu akcji wychowawczo-wyszkoleniowej z ideami przewodnimi pracy wychowawczej wojska — cała akcja wychowawcza w organizacjach P. W. powinna być prowadzona w oparciu o wspólne dla wszystkich organizacyj p. w. założenia ideowo-wychowawcze, wynikające ze wskazań ideowych Marszałka Józefa Piłsudskiego i Konstytucji (art. p. t. „Rzeczpospolita").

Zadanie, jakie nakłada na każde pokolenie i każdego obywatela testament ideowy Marszałka Piłsudskiego oraz Konstytucja, może być w pełni wykonane jedynie przez obywateli przygotowanych fizycznie, umysłowo, a zwłaszcza moralnie do rzetelnej służby dla narodu i państwa polskiego. Dlatego w swej pracy wychowawczej organizacje p. w. winny przyjąć za podstawę następujące założenia ideowo-wychowawcze:

1. Dzieje narodu i państwa polskiego uczą, że:

a) umieliśmy odnosić zwycięstwa i umieliśmy być obywatelami-żołnierzami,

b) z natury byliśmy skłonni do bohaterstwa i przywykliśmy widzieć siłę nie tyle w liczbie i w uzbrojeniu, co przede wszystkim w bohaterskim sercu,

c) główną przyczyną upadku Polski był zanik cnót obywatelskich i żołnierskich w warstwach odpowiedzialnych za losy narodu i państwa, brak wodza i dostatecznie silnej armii.

2. Doświadczenia dziejowe, a w szczególności 125-letnia (1795 — 1920) walka zbrojna o niepodległość narodu, nauczyły nas, że:

a) Polska może istnieć tylko jako mocarstwo,

b) cały naród musi być w każdej chwili gotowy do odparcia zbrojnego napadu („naród pod bronią"),

c) każdy Polak musi kochać Polskę i umieć jej służyć życiem i pracą.

3. Nowa Polska powstała własnym wysiłkiem, wskrzeszona do wolnego życia walką i ofiarą najlepszych swych synów pod wodzą J. Piłsudskiego. Żołnierz armii narodowej, stworzonej przez Józefa Piłsudskiego, stał się fundamentem Rzeczypospolitej, a zarazem najcenniejszym wkładem w życie odrodzonej Polski. Dumni z wiekopomnego czynu orężnego winniśmy:

a) cześć i posłuszeństwo dla wskazań odnowiciela Polski Marszałka Józefa Piłsudskiego.

b) kult dla tradycji ruchu niepodległościowego i trudu żołnierskiego.

4. Ostatnia wojna, która uwieńczyła zwycięstwem 125-letnią walkę narodu o niepodległość, wykazała, że:

a) wojnę musi prowadzić i w przygotowaniu do niej uczestniczyć cały naród, gdyż los narodu i państwa zależy nie tylko od tego ilu i jakich żołnierzy może ono powołać do obrony, ale także od przysposobienia moralnego, gospodarczego i technicznego całego narodu.

b) każdy obywatel musi być od młodości wychowany w duchu żołnierskim, tak, aby „nim dłoń jego potrafi udźwignąć karabin, nim krok jego potrafi zrównać się z marszem kolumny żołnierskiej, w duszy posiadał już wysokie cnoty żołnierskie: obowiązku, poświęcenia, prawości i honoru" (słowa Marszałka Śmigłego-Rydza), do których w każdej chwili może się odwołać Ojczyzna.

5. Polska leży między dwoma potężnymi państwami, które przez 150 lat panowały nad częściami jej ziem. Usposobiona pokojowo wobec wszystkich swych sąsiadów, musi jednak być w każdej chwili przygotowana do ewentualności wojny w swej obronie.

II. Założenia organizacyjne

Główne zadanie w akcji przysposobienia młodzieży do pracy obywatelskiej i służby żołnierskiej zleciło państwo szkole, wojsku, organizacjom społecznym, zwłaszcza tym, które wyrosły na gruncie tradycji walki o niepodległość. Organizacje te, przygotowując swych członków do prac p. w., kształtując charaktery, rozwijając wzniosłe uczucia miłości ojczyzny, ofiarności i poświęcenia, wzmacniając świadomość obywatelską w codziennej pracy organizacyjnej, urabiają swych członków na dobrych obywateli państwa.

Praca nad przysposobieniem młodzieży do służby narodowej i nad przygotowaniem narodu na ewentualność wojny, obejmuje trzy ściśle ze sobą związane działy:

a) wychowanie obywatelskie,
b) wychowanie fizyczne,
c) wyszkolenie wojskowe.

Trzeba jednak pamiętać, że nie są to trzy odrębne i niezależne od siebie przedmioty nauki (w znaczeniu szkolnym), ale elementy jednego systemu wychowania obywatelsko-żołnierskiego. Dlatego jeden duch musi przeniknąć wszystkie działy pracy wychowawczo-wyszkoleniowej, aby w rezultacie tej akcji wytworzyć jednolity typ psychiczny Polaka, odpowiadający potrzebom państwa.

Wykonanie pracy nad przysposobieniem narodu do obrony państwa zostało w ten sposób rozplanowane, że:

— wychowanie obywatelskie prowadzi: rodzina, szkoła, organizacje p. w. i wojsko,
— wychowanie fizyczne prowadzi: szkoła, organizacje, kluby sportowe i wojsko,
— wyszkolenie wojskowe prowadzi kadra wojskowa.

Wysiłek włożony w wykonanie tej pracy da pożądany wynik wtedy, kiedy praca ta na wszystkich szczeblach organizacyjnych będzie się opierała na:

a) rzetelnym wychowaniu religijno-moralnym, wyrażającym się w poczuciu uczciwości, godności osobistej, honoru i prawości charakteru,
b) jednolitych założeniach ideowych i
c) jednolitym programie wychowawczo-wyszkoleniowym, dostosowanym jednak w doborze treści i metod wychowawczych do właściwości oraz potrzeb członków i charakteru danej organizacji.

Skuteczność i trwałość pracy organizacyjnej p. w. nad odpowiednim przysposobieniem członków do pracy obywatelskiej i służby żołnierskiej zależy przede wszystkim od wartości moralnej zarówno kadry jak i poszczególnych jednostek i zbiorowości, w której się ta praca odbywa.

Właściwe wychowanie obywatelsko-żołnierskie musi się opierać na jednolitych założeniach ideowych, stanowiących logiczną konsekwencję tez ideowych, zawartych we wstępnym rozdziale [1]) konstytucji. Żadna praca jaka się odbywa w organizacji społeczno-wojskowej, choćby nawet wykraczała poza ściśle pojęte wychowanie obywatelskie czy wyszkolenie wojskowe, nie może stać w sprzeczności z tymi tezami ideowymi. Jeden duch, jedna moralność i jedna atmosfera muszą przenikać te prace. Ułatwić to mają jednolite wytyczne i programy pracy.

W dziedzinie wychowania fizycznego i wyszkolenia wojskowego zasada jednolitości programu została już zastosowana przez

---

[1]) Artykuł p. t. „Rzeczpospolita".

wprowadzenie jednolitych regulaminów, instrukcyj, przepisów i programów oraz jednolite przygotowanie kadry instruktorskiej.

Zasada jednolitości programów w dziedzinie wychowania obywatelskiego została zastosowana w szkole (programy szkolne) i w wojsku (instrukcja o pracy oświatowo-wychowawczej). W organizacjach społecznych, które zgłosiły swe przystąpienie do pracy nad przysposobieniem wojskowym obowiązują niniejsze wytyczne.

Praca w dziale wychowania obywatelskiego w organizacjach p. w. musi się łączyć z takaż samą pracą wychowawcza. prowadzoną już w rodzinie, w szkole i w wojsku. Zadaniem organizacyj społeczno - wojskowych jest przeto nawiązanie ścisłei łączności zarówno z rodziną i szkołą jak i z wojskiem w myśl postanowień i wskazań niniejszych wytycznych.

Z natury rzeczy podstawową komórką wychowawczą jest rodzina. Prawa rodzinv do wychowania dzieci (młodzieży) muszą być uszanowane. Wychowanie młodzieży na dobrych obywateli nie jest jednak prywatną sprawą rodziny. Organizacje p. w. winny więc nawiązać łączność z rodzinami swych członków i wymagać od nich współdziałania w akcji wychowania obywatelskiego młodzieży. W szczególności chodzi o to, aby rodzina wytwarzała atmosferę wychowania patriotycznego, sprzyjającą pracy wychowawczej organizacyj p. w. i wojska.

Szkoła na pierwszym miejscu wśród swoich celów stawia wychowanie i kształcenie przyszłych obywateli i to obywateli twórczych oraz świadomych swoich obowiązków względem Państwa. Tu należy zaprawianie młodzieży do wszelkich cnót obywatelskich, a przede wszystkim miłości i przywiązania do własnego państwa. Te tendencje wychowawcze znajdują swój wyraz w programach i materiale nauczania szkolnego, co w dużym stopniu ułatwia pracę organizacyjną p. w.

Organizacje społeczno-wojskowe są dalszym szczeblem w pracy wychowawczej i dlatego muszą rozwijać w swych członkach nawyki i cnoty obywatelskie, zapoczątkowane przez rodzinę i szkołę, pogłębiać uświadomienie obywatelskie, względnie kultywować te cechy wychowawcze wśród dorosłych, które wojsko już zaszczepiło, wreszcie wzmacniać więzi psychiczne, łączące obywatela z państwem, aby w ten sposób ułatwić wojsku pracę nad przysposobieniem narodu do obrony ojczyzny i do zadań wojny.

Etapem o największym nasileniu pracy nad przysposobieniem obywateli do zadań jakie stawia wojna — jest służba wojskowa. Cała praca wojska ma na celu wychowanie i wyszkolenie obywatela do zadań związanych z walką w obronie ojczyzny. W całokształcie pracy wyszkoleniowo-wychowawczej wojska wydatne miejsce zajmuje tzw. nauka obywatelska.

Służba wojskowa uzupełnia pracę wychowawczą rodziny, szkoły i organizacyj, utrwala ducha żołnierskiego w młodym pokoleniu, wpaja właściwe zrozumienie zjawisk życia obywatelskiego i państwowego, prostuje błędne pojęcia, a tym samym w całokształcie pracy wychowawczo-wyszkoleniowej wyrabia typ pełnowartościowego obywatela-żołnierza, świadomego celów walki.

III. Cel wychowania obywatelskiego

Głównym zadaniem organizacyj społeczno-wojskowych jest wychowanie obywatelskie i przysposobienie moralne członków, czyli urobienie „morale“ przyszłego żołnierza. Z tego punktu widzenia zarówno wychowanie fizyczne jak i przysposobienie wojskowe są elementami systemu wychowania obywatelskiego, prowadzonego w duchu żołnierskim. Oczywiście wychowanie obywatelskie w organizacjach społeczno-wojskowych nie może być jednostronne, musi być nastawione zarówno na potrzeby pokojowe państwa jak i na potrzeby wojenne.

Polska przez długi okres walki o niepodległość pozbawiona była własnych tradycyj państwowych, a przede wszystkim armii narodowej, skutkiem czego powstały w szerokich warstwach społeczeństwa duże braki pod względem poczucia państwowego, uobywatelnienia i uwojskowienia psychiki ogółu obywateli. Przeobrażenie psychiki narodowej wymaga współdziałania społeczeństwa z państwem. W tej pracy wielką rolę odegrać powinny organizacje społeczno-wojskowe.

Państwo Polskie potrzebuje obywateli zdolnych do urzeczywistnienia tych zadań, jakie przed nim stawia życie współczesne. Ma ono prawo wymagać od każdego obywatela nie tylko lojalności wobec jego postanowień ale także odpowiedniego wychowania obywatelskiego, ułatwiającego realizację zadań państwowych. Z doświadczeń dziejowych oraz układu sytuacji geopolitycznej wynika, że musimy wytworzyć nowy typ Polaka, który kierując się w życiu i postępowaniu przede wszystkim interesem narodu i państwa, potrafi im zapewnić bezpieczeństwo, szacunek i warunki zwycięstwa w walce.

Istotą wychowania jest urabianie charakteru, uczucia, umysłowości i postępowania człowieka w duchu pewnego ideału, który jest wzorem dla wychowanka. Ideałem wychowawczym w organizacjach p. w. winien być obywatel-żołnierz, tzw. człowiek łączący w sobie organicznie najbardziej pożądane w naszych warunkach cnoty oby-

watelskie i żołnierskie. Wzorów dobrych obywateli-żołnierzy nie brak w naszej historii.

Ideał obywatela-żołnierza zgodny jest z naszą tradycją, naszym doświadczeniem i niezmiennym położeniem militarnym. Polska posiada dawne tradycje takiego wychowania obywatelskiego. Idea obywatela-żołnierza żyła i trwała przez cały ciąg dziejów Rzeczypospolitej i stanowiła sedno polskiej tradycji wychowawczej. Idea ta wskrzeszona została przez Józefa Piłsudskiego i w nowe polskie tradycje z powrotem wcielona. Legiony, P. O. W., i zwycięska wojna 1920 roku są najlepszymi dowodami znaczenia i żywotności tego ideału wychowawczego, który musi być upowszechniony w całym społeczeństwie.

IV. Zadania wychowania obywatelskiego

Organizacje społeczno-wojskowe, pracując w duchu określonego powyżej ideału (obywatel-żołnierz), powinny postawić sobie w dziedzinie wychowania obywatelskiego następujące zadania:

a) ugruntowywać elementarne zasady religijno-moralne: uczciwość myślenia, prawdomówność, rzetelność, poczucie godności osobistej, honor, obowiązkowość,

b) rozwijać i utrwalać uczucie miłości Ojczyzny, przywiązania do własnego Państwa, poszanowania przeszłości dziejowej i kultury narodu i państwa polskiego, oraz cześć dla tradycji niepodległościowej,

c) rozwijać kult tradycji rycerskiej, cześć dla wielkich wodzów i trudu żołnierskiego, a w szczególności wszczepić cześć i posłuszeństwo dla wskazań ideowych odnowiciela Polski Józefa Piłsudskiego, oraz zaufanie i miłość dla Naczelnego Wodza.

d) utrwalać głębokie przekonanie, że każdy obywatel musi się psychicznie czuć zawsze żołnierzem i przyzwyczaić do postępowania w życiu codziennym zgodnie z ideałem obywatela-żołnierza,

e) rozwijać zmysł społeczny, poczucie solidarności i karności obywatelskiej, zdolności do współpracy dla dobra ogólnego i poczucie zbiorowej odpowiedzialności za rozwój sił twórczych narodu i Państwa Polskiego,

f) wyrabiać dzielność życiową, zaradczość obywatelską, poczucie ładu i porządku w życiu jednostkowym i zbiorowym,

g) przyswajać podstawowe wiadomości o Państwie Polskim, prostować błędne pojęcia, uczyć zrozumienia dla zjawisk życia państwowego i przyzwyczajać do aktywnej postawy wobec przejawów życia zbiorowego i potrzeb państwa,

h) budzić ambicję wytrwałej pracy dla Polski, przyzwyczajać do rzetelnego spełniania swych obowiązków i podejmowania dobrowolnych prac obywatelskich dla dobra zbiorowego.

i) ułatwiać członkom pracę nad sobą oraz pogłębianie swego wykształcenia, rozwoju umysłowego i kulturalnego i etyki indywidualnej jako też zwalczać niebezpieczeństwo powrotnego analfabetyzmu.

W rezultacie pracy prowadzonej według powyższych wskazań organizacje społeczno-wojskowe powinny urobić obywatela, który umie nie tylko służyć Państwu, ale także wydobywać z siebie nadwyżkę energii i być wzorem w codziennej pracy dla innych obywateli.

ZADANIA ORGANIZACYJ P. W. W DZIEDZINIE WYCHOWANIA OBYWATELSKIEGO

Praca nad wychowaniem przyszłego obywatela żołnierza musi się odbywać od wczesnej młodości a wymaga ciągłości i systematyczności oddziaływania na wszystkich etapach. Organizacje społeczno-wojskowe, stanowiące pośredni etap między szkołą i wojskiem oraz między wojskiem a społeczeństwem wykonują nadzwyczaj odpowiedzialne funkcje wychowawcze, gdyż zadania jakie na te organizacje spadaja na tym etapie pracy mają szczególnie duże znaczenie w całokształcie pracy nad wychowaniem dobrego obywatela-żołn'erza.

Wykonanie wymienionych w poprzednim rozdziale zadań wychowania obywatelskiego zależy przede wszystkim od doboru odpowiedniej kadry i ośrodków oraz metod pracy. Ponieważ organizacje społeczno-wojskowe podejmują pracę wychowania obywatelskiego z własnej inicjatywy, starając się wyręczyć organa państwowe na tym odcinku pracy, przeto odpowiedzialność za całość pracy wychowania obywatelskiego, troska o dobór kadry oraz jednolite jej przygotowanie należy do zadań organizacyj.

Organizacje p. w. dołożyć winny starań, aby zapewnić wszystkim swoim jednostkom organizacyjnym, a w szczególności jednostkom ćwiczącym p. w. nie tylko odpowiednią obsadę instruktorską, ale także opieke wychowawczą. Przede wszystkim zaś powinny one wytworzyć w swych jednostkach organizacyjnych środowisko sprzyjające pracy wychowawczo-wyszkoleniowej w duchu podanych w niniejszych wytycznych założeń ideowo-wychowawczych.

Chodzi o to, aby atmosfera panująca w danej organizacji, zasady moralne jakimi kieruje się ona w działaniu oraz warunki

pracy ułatwiły wytwarzanie się ducha żołnierskiego, wartościowych przeżyć i zdrowych tradycyj. Ponieważ wychowania obywatelskiego i przysposobienia wojskowego nie można oddzielić od całokształtu prac organizacyj społeczno-wojskowych, tworzącego jak gdyby tło pracy wychowawczo-wyszkoleniowej, przeto do udziału w pracach p. w. mogą być dopuszczone tylko te organizacje, które dają gwarancję rzetelnej pracy wychowawczej i przyjmą niniejsze wytyczne za podstawę pracy wychowania obywatelskiego.

W organizacjach społeczno-wojskowych nie tylko cała kadra ale i działacze organizacyjni, a zwłaszcza członkowie władz organizacyjnych powinni wychowywać członków w duchu niniejszych wytycznych. Wartość wychowania obywatelskiego zależy bowiem zarówno od wartości pracy całej kadry danej jednostki organizacyjnej, jak i od ustosunkowania się władz organizacyjnych do prac wychowawczo-wyszkoleniowych.

Ponieważ troska o całość pracy wychowania obywatelskiego należy do władz organizacji, przeto winny one okazywać jak najwięcej zainteresowania tą pracą.

V. Instruktor wychowania obywatelskiego

Zakres działalności poszczególnych organizacyj społeczno-wojskowych jest różny i zależy od charakteru danej organizacji.

We wszystkich jednak organizacjach społeczno-wojskowych sedno pracy stanowić powinno wychowanie obywatelskie. Z tego też względu cała kadra winna mieć jednakie nastawienie wychowawcze i postawą swoją oddziaływać na wychowanie ducha obywatelskiego i żołnierskiego w danej jednostce organizacyjnej (Oddział, Koło).

W organizacjach p. w. trzeba się liczyć z tym, że nie cała kadra będzie umiała wydobywać wartości obywatelskie z normalnych zajęć wyszkoleniowych (w. f., p. w., strzelectwo itp.) oraz uzupełniać braki wykształcenia swych podkomendnych. Dlatego niektóre organizacje p. w. wprowadziły funkcję instruktora (referenta) wychowania obywatelskiego, któremu zlecono pracę nad wychowaniem obywatelskim.

Oczywiście organizacje te powinny baczyć, aby instruktor w. ob. uzupełniał pracę wychowawczo-wyszkoleniową całej kadry, prostował błędy i nie poprzestawał na jakiejś specjalności swego działu pracy.

Na powodzenie pracy wychowania obywatelskiego duży wpływ ma osobowość wychowawców. Chodzi o to, aby każdy wychowawca sam myślał o swym wychowaniu i posiadał w stopniu zwiększonym te cechy obywatelskie i żołnierskie, które pragnie wszczepić swoim wychowankom. Dlatego też każda organizacja p. w. powinna dążyć do tego, aby wytworzyć, bez względu na specjalizację, typ instruktora odpowiadającego charakterowi organizacji i jej założeniom ideowo-wychowawczym tak. aby każdy instruktor działał w duchu ideału wychowawczego przyświecającego organizacji. W tych organizacjach, w których istnieje funkcja instruktora w. ob. przede wszystkim ów instruktor powinien mieć w sobie ideał obywatela-żołnierza, wskazujący mu kierunek pracy wychowawczej, Obsadzenie funkcji instruktora w. ob. nie zwalnia jednak organizacji p. w. od odpowiedzialności za kierunek i rezultaty wychowania obywatelskiego w danej organizacji.

Instruktor wychowania obywatelskiego, powołany przez organizację p. w., podlega władzom swej organizacji.

Oficer p. w., z tytułu uprawnień, może inspekcjonować prace instruktora w. ob. w zakresie unormowanym wytycznymi, a spostrzeżenia i uwagi dotyczące prac wychowania obywatelskiego przedstawia władzom danej organizacji.

VI. Obowiązki i uprawnienia kadry oficerskiej p. w.

Wychowanie obywatelskie w organizacjach społeczno-wojskowych powinno uwzględniać zarówno potrzeby pokojowe, jak i potrzeby wojenne państwa. Akcja ta jest sprawą zbyt ważną dla państwa, aby w niej nie miała brać czynnego udziału kadra oficerska przysposobienia wojskowego, względnie odpowiednie organa wojskowe, którym zlecono nadzór nad pracami danych organizacyj społeczno-wojskowych.

Z tytułu swej funkcji, jako pośrednik między organizacją p. w. a wojskiem, oficer p. w. zwłaszcza na szczeblu obwodu winien utrzymywać kontakt z oficerem oświatowym pułku i instruktorem oświaty pozaszkolnej. W stosunku do organizacyj p. w. kadra oficerska p. w. ma następujące obowiązki i uprawnienia w pracy wychowania obywatelskiego:

1. Obowiązki kadry oficerskiej p. w.:

a) współdziałanie z organizacjami nad zapewnieniem odpowiednich warunków pracy w dziedzinie wychowania obywatelskiego,
b) współdziałanie i pomoc w wykorzystywaniu urządzeń oświatowych i wychowawczych,
c) staranie się, aby każda ćwicząca jednostka p. w. miała swoją świetlicę,
d) baczenie, aby sumy przewidziane w budżetach komitetów w. f. i p. w. na wychowanie obywatelskie, były rzeczywiście na ten cel wydatkowane,
e) udostępnienie. w miarę możności, środków lokomocji i ułatwianie wyjazdów

inspekcyjno - instruktorskich referentowi w. ob.

2. Uprawnienia kadry oficerskiej p. w.:

a) prawo wglądu w prace wychowania obywatelskiego prowadzone przez organizacje p. w.,

b) sprawowanie nadzoru nad nauką obywatelską w hufcach p. w. w zakresie podręcznika „służba“,

c) sprawdzanie przy egzaminach p. w. stopnia uświadomienia obywatelskiego w zakresie wskazanym w niniejszych wytycznych,

d) przedstawiania wniosku władzom przełożonym na zawieszenie danego oddziału organizacji, w razie stwierdzenia, że praca wychowania obywatelskiego nie jest prowadzoną, względnie prowadzoną jest w kierunku niewłaściwym.

Jeżeli organizacja p. w. nie może zapewnić danej jednostce ćwiczącej p. w. należytej opieki wychowawczej i prowadzić w niej wychowania obywatelskiego, obowiązkiem kadry oficerskiej p. w. jest prowadzenie tej pracy we własnym zakresie. W każdym takim wypadku należy porozumieć się z przełożonymi władzami danej organizacji p. w.

WSPÓŁPRACA W AKCJI WYCHOWANIA OBYWATELSKIEGO

Do wykonania w całej rozciągłości zadań wychowania obywatelskiego w organizacjach społeczno-wojskowych niezbędna jest zgodna współpraca tychże organizacyj, właściwych organów wojskowych (kadry p. w., oficerów oświatowych i komitetów w. f. i p. w.) oraz władz państwowych (administracyjnych, szkolnych) i samorządowych.

Podstawowym warunkiem rzetelnej pracy w dziedzinie wychowania obywatelskiego jest zgodna współpraca pokrewnych organizacyj społeczno-wojskowych, zwłaszcza na terenach wspólnej pracy. Wzajemna lojalność i poszanowanie tradycyj oraz dorobku organizacyjnego powinny ułatwić współpracę i wzmacniać społeczne znaczenie tych organizacyj w życiu zbiorowym.

Rola kadry p. w. w dziedzinie wychowania obywatelskiego została skreślona w poprzednim rozdziale niniejszych wytycznych.

Szczególne znaczenie w pracy organizacyj społeczno-wojskowych w dziedzinie wychowania obywatelskiego ma pomoc komitetów w. f. i p. w. oraz organów oświaty pozaszkolnej. Komitety w. f. i p. w., zgodnie z wydanymi przez P. U. W. F. i P. W. „Wytycznymi do realizacji budżetów powiatowych i miejskich komitetów w. f. i p. w.“, powinny współdziałać w pracy wychowania obywatelskiego przez ułatwianie:

a) zaopatrzenia materialnego w tej dziedzinie (wydatki związane z wychowaniem obywatelskim junaków przedpoborowych, pozaszkolnych p. w. og., świetlice i pomoce w urządzeniu świetlicy, opłata za lokal jeśli organizacja nie może utrzymać świetlicy, prenumerata pism, zakup książek do bibliotek oświatowych, prenumerata periodycznych materiałów do wychowania obywatelskiego);

b) realizacji całokształtu akcji wychowania obywatelskiego (przejazdów instruktorskich, kursów, wycieczek itp.).

Organizacje społeczno-wojskowe powinny utrzymywać kontakt z organami oświaty poza-szkolnej (inspektoraty, instruktorzy o. p., komisje o. p.) i starać się w całości wykorzystać możliwości pomocy ze strony tych czynników w zakresie oświaty i wychowania obywatelskiego. W szczególności zaś organizacje powinny dbać, aby członkowie ich korzystali w jak najszerszym zakresie z urządzeń oświatowych i wychowawczych prowadzonych przez organa o. p., lub nauczycielstwo. Dotyczy to przede wszystkim akcji zwalczania analfabetyzmu wśród przedpoborowych, w której organizacje społeczno-wojskowe winny brać czynny udział i wspomagać organa państwowe.

ŚRODKI PRACY

Do wykonania zadań wychowania obywatelskiego konieczne jest użycie odpowiednich środków i metod pracy, dostosowanych do właściwości środowiska (wieś, miasto, instytucja), charakteru i warunków pracy danej organizacji (młodzież i dorośli), oraz przygotowania uczestników. Niniejsze wytyczne nie wchodzą w szczegóły i wskazują jedynie ważniejsze środki i metody oddziaływania.

1) W pierwszym rzędzie zapewnić należy danej jednostce organizacyjnej odpowiednią ś w i e t l i c ę (izbę). Chodzi o to, aby członkowie mieli lokal, w którym mogliby się zbierać zarówno na zbiórki i ćwiczenia programowe, jak i w chwilach wolnych od pracy i zajęć wyszkoleniowych. Najważniejszą jest rzeczą, aby świetlica była dostępna dla wszystkich. Z tego względu unikać należy wykorzystywania izb szkolnych dla celów świetlicowych.

W tych środowiskach, w których pracuje kilka organizacyj p. w., a warunki lokalne oraz zasoby materialne nie pozwalają na prowadzenie oddzielnych świetlic, wskazane jest prowadzenie wspólnej świetlicy międzyorganizacyjnej.

Pod względem swego urządzenia wewnętrznego świetlice organizacyj społeczno-wojskowych powinny być dostosowane do właściwości pracy obywatelsko-żołnierskiej, do kultury danego regionu (meble, zdobnictwo, godła) oraz zasobów materialnych danego środowiska.

Na ścianach świetlicy winny obowiązkowo wisieć:

a) godła: państwowe i religijne, b) portrety: Prezydenta Rzeczypospolitej, Marszałka Piłsudskiego i Marszałka Śmigłego-Rydza, c) mapa Polski, oraz d) reprodukcje obrazów z dziejów narodu, w szczególności zaś z dziejów wojska polskiego.

W pracy świetlicowej należy się skupić na tych formach działania, które zmuszają członków do współdziałania i dają im jak najwięcej okazyj do trwałych przeżyć (śpiew, inscenizacja, teatr, czytelnictwo, obchody, wieczornice, gry, konkursy) wartościowych ze względu na cel wychowania obywatelskiego, oraz do pracy nad sobą (samokształcenie, dokształcanie, gawędy, odczyty, kursy).

2) W organizacjach p. w. niezmiernie ważnym środkiem wychowania obywatelskiego są zbiórki i ćwiczenia wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego. Dają one dużo okazyj do poznania właściwości uczestników i oddziaływania na nich w momencie aktywności (trening, gra, ćwiczenia, obóz, zawody). Instruktorzy powinni te okazje wyzyskiwać w swej pracy, ponadto utrzymywać ze sobą ścisły kontakt, aby oddziaływać w jednolity sposób w ramach jednego systemu wychowania obywatelsko-żołnierskiego.

3) Ze względu na to, że ogromna większość młodzieży kończy swoje wykształcenie na niższych szczeblach szkoły powszechnej, wielkie znaczenie wychowawcze mają różne formy walki z analfabetyzmem i dokształcania ogólnego (kursy dokształcające i zespoły samokształcące lub dobrego czytania książki). Organizacje skupiające młodzież przedpoborową winny w porozumieniu z władzami szkolnymi (inspektorat, instruktor oświaty pozaszkolnej) organizować zespoły dla kursów wieczorowych.

Główną uwagę skupić należy na trzech ostatnich rocznikach przedpoborowych zwłaszcza analfabetów i półanalfabetów i skłaniać ich, by korzystali z kursów wieczorowych celem lepszego przygotowania się do służby wojskowej. Organizacje powinny dołożyć wszelkich starań, aby w swoich szeregach zlikwidować całkowicie powrotny analfabetyzm i półanalfabetyzm.

4) Organizacje społeczno-wojskowe powinny wyzyskiwać dla akcji wychowawczej sam tok życia wewnętrznego organizacji. Umiejętność wciągnięcia członków w tok życia prac organizacji, zlecenia im funkcji i zadań ułatwiających wyrabianie cnót obywatelskich jest poważnym wskaźnikiem stosunku władz danej organizacji do jej członków. Chodzi o to, aby członkowie organizacyj społeczno-wojskowych brali czynny udział w życiu organizacyj, żeby uzupełniali w codziennym życiu organizacyjnym braki swego wyrobienia, żeby wyróżniali się zaradnością i kulturą obywatelską.

5) W organizacjach młodzieżowych bardzo ważnym czynnikiem wychowawczym może być udział w zorganizowanej akcji przysposobienia rolniczego i w dziedzinie spółdzielczości (zespoły p. r.), organizacje skupiające dorosłych winny położyć nacisk na udział członków w pracach samorządu i organizacyj społeczno-gospodarczych (spółdzielnie, kółka rolnicze, straże pożarne i t. p.). Naturalnie, udział młodzieży w pracy społecznej powinien mieć charakter praktycznego szkolenia się do przyszłej pracy obywatelskiej, natomiast udział dorosłych powinien być miernikiem wyrobienia obywatelskiego i umiejętności urzeczywistnienia w życiu zbiorowym ideałów wychowawczych organizacji.

6) W praktyce wychowania obywatelskiego przesadne znaczenie przypisuje się często pouczeniu słownemu (odczyty, wykłady i pogadanki). Niewątpliwie żywe słowo może mieć duże znaczenie, jeżeli instruktor posiada zdolność mówienia i przekonywania, jeśli trafi do zrozumienia słuchaczy. Trzeba jednak pamiętać, że siła słowa jest przelotna, a wartość oddziaływania nie trwała. Istnieją jednak takie zagadnienia w akcji wychowania obywatelskiego, przy których trzeba się oprzeć przede wszystkim na żywym słowie. Są to głównie tzw. nauki wychowawcze (podręcznik „Służba").

Nauki (pogadanki) te powinny być krótkie i mieścić się w ramach 30 — 45 minut.

Materiał nie może być zbyt obszerny i powinien być dostosowany do umysłowości słuchaczy. Każda taka nauka powinna uczyć pewnej wiadomości, uczyć myśleć (rozumieć), uczyć wyciągać wnioski praktyczne.

7) W zespole środków służących do urzeczywistnienia zadań wychowania obywatelskiego szczególniejszą uwagę zwrócić należy na ochotnicze prace zespołowe (czyny obywatelskie), podejmowane z inicjatywy członków dla dobra organizacji lub środowiska (budowa świetlicy, strzelnicy, boiska, łaźni, poprawa dróg lub mostu, obsadzenie dróg drzewka-

mi, założenie biblioteki, zorganizowanie „Dnia Spółdzielczości", „Dnia Oszczędności", „Dnia Lasu" itp.). Czyny obywatelskie, zwłaszcza podejmowane przez młodzież, powinny być zaczątkiem prac technicznych, społecznych i ekonomicznych (spółdzielnia, komasacja), zmierzających do podniesienia życia zbiorowego środowiska, w którym działa dana organizacja.

8) W akcji wychowania obywatelskiego nie można pominąć zwiedzania instytucyj, wycieczek krajoznawczych i społecznych oraz takich imprez kulturalno-artystycznych (kino oświatowe, przezrocza, teatr, radio), które dają okazję do wskazywania przykładów, ułatwiają rozwijanie uczucia miłości Ojczyzny, przywiązania do własnego państwa, i poszanowania kultury narodowej. Pod tym kątem wyzyskać należy również ćwiczenia terenowe p. w., koncentrację, obozy i kursy.

Metoda pracy

Wychowanie nie jest czynnością jednostronną i zależy nie tylko od umiejętności i wyrobienia instruktora, ale także od właściwości środowiska społecznego i każdego uczestnika danego zespołu. Akcją wychowania obywatelskiego organizacje społeczno-wojskowe powinny objąć wszystkich swoich członków, dostosowując jedynie dobór treści, zadań, środków i metod do zasadniczych grup wiekowych (młodociani, młodzież i dorośli).

Instruktorzy powinni pamiętać, że pracy wychowania obywatelskiego nie można zamykać w ramach świetlicy i paru godzin zajęć (wykładów) wychowania obywatelskiego. Akcją tą należy objąć wszystko, co może ułatwić urobienie nowego typu psychicznego, jakim ma być obywatel-żołnierz. Szczególną uwagę zwrócić należy na uzupełnienie w członkach rażących braków w naszej psychice, uświadomieniu obywatelskim i w kulturze obywatelskiej, bacząc oczywiście na to, aby wychowanie było realne i trwałe, a przede wszystkim dostosowane zarówno do potrzeb czasu pokoju jak i ewentualnej wojny.

Przy wyborze metod pracy instruktorzy powinni się liczyć zarówno z kulturą środowiska jak i właściwymi dla danej grupy (młodociani, młodzież, dorośli) dążnościami i zainteresowaniami. Jeśli chodzi o młodocianych (orlęta, harcerstwo itp.), główny nacisk kłaść na przyzwyczajenia (nawyki) i kształtowanie charakteru. W pracy z młodzieżą szczególny wysiłek zwrócić na uświadomienie obywatelskie i przeżycia oraz pracę nad sobą (samokształcenie, samowychowanie), posługując się zarówno słowem (pogadanką), przykładem (odwoływanie się do wzorów) jak i czynem (wychowanie przez czyn). W pracy z dorosłymi należy liczyć się z ich doświadczeniem życiowym i główny nacisk położyć na prostowanie błędnych pojęć, pogłębienie uświadomienia obywatelskiego i usprawnienia w konkretnej pracy obywatelskiej (praca w samorządzie, spółdzielni, placówce społeczno-gospodarczej).

Organizacje społeczno-wojskowe pracują w odmiennych warunkach niż szkoła lub wojsko. Z tego musi sobie zdawać sprawę kadra instruktorska. Dlatego metody pracy, w szczególności zaś metody zajęć wychowania obywatelskiego powinny być atrakcyjne, pociągające i interesujące. Obierać należy przede wszystkim takie metody realizacji zajęć, aby pobudzały one uczestników do aktywności, wypowiadania się, pracy nad sobą, wyrabiania się, podciągania się wzwyż. W realizacji programów opierać się na ochotniczych zespołach świetlicowych i dążyć do tego, aby zajęcia wychowania obywatelskiego stały się zajęciami uczestników (realizowanymi pod kontrolą instruktora) a nie zajęciami dla uczestników; w tej pracy wyzyskać należy element przodowniczy z pośród samych członków i ułatwiać im wyrabianie się w codziennej pracy organizacyjnej.

W akcji wychowania obywatelskiego poważne miejsce zajmuje tzw. „nauka obywatelska", mająca na celu uświadomienie obywatelskie. Oczywiście, jest ona tylko jednym z czynników wychowania obywatelskiego i nie można jej utożsamiać z wychowaniem obywatelskim. Ponieważ w programach organizacyj społeczno-wojskowych, zwłaszcza młodzieżowych, nauka obywatelska zajmuje stosunkowo dość dużo miejsca, przeto należy się w niej wystrzegać odświetności i frazesu, a jak najszerzej uwzględniać życie codzienne (współczesne), wprowadzać w najważniejsze zagadnienia etyki obywatelskiej, zawodowej i rodzinnej.

Wskazówki programowe

Opracowanie szczegółowego programu wychowania obywatelskiego należy do organizacyj społeczno-wojskowych. Przy opracowywaniu tych programów organizacje społeczno-wojskowe winny uwzględniać idee i myśli przewodnie niniejszych wytycznych. Do ujednolicenia akcji wychowania obywatelskiego oraz ułatwienia organizacjom społeczno-wojskowym opracowania szczegółowych programów wychowania obywatelskiego służyć mają ogólne wskazówki programowe, dostosowane do trzech podstawowych grup wychowawczych (młodociani, młodzież, dorośli).

I. Wskazówki programowe dla młodocianych (np. orlęta, harcerstwo).

Przy opracowywaniu programu wycho-

wania obywatelskiego dla młodocianych liczyć się należy: a) z przygotowaniem i uświadomieniem wyniesionym ze szkoły, b) z obowiązkami i prawami obywateli młodocianych.

W związku z tym w programie uwzględnić należy:

1) elementarne praktyki religijno-moralne i zasady postępowania w życiu codziennym (uczciwość, słowność, punktualność, życzliwość, koleżeństwo),
2) kult bohaterstwa, tradycji rycerskiej, wielkich wodzów i bohaterów narodowych,
3) podstawowe wiadomości z dziejów Polski,
4) elementarne wiadomości o Polsce współczesnej,
5) znajomość symbolów państwa i sposób zachowania się wobec nich,
6) najważniejsze wiadomości z ustawodawstwa pracy, przemysłu, szkolnictwa, opieki społecznej,
7) sprawności obywatelskie niezbędne w życiu codziennym,
8) umiejętność posługiwania się gazetą, książką, mapą,
9) stosunek do przyrody (ochrona przyrody, wycieczki itp.),
10) elementarne zasady higieny i kultury życia codziennego (poczucie ładu, porządku, umiejętności zachowania się),
11) zainteresowania artystyczne, techniczne, etyczne, ekonomiczne itp., które mają być zapoczątkowane we wczesnej młodości, a rozwijane w latach późniejszych,
12) życie młodzieży, jej prace, rozrywki i obyczaje w różnych częściach Polski (i u obcych).

II. Wskazówki programowe dla grupy młodzieży

Przy opracowywaniu programu wychowania obywatelskiego dla przedpoborowych liczyć się należy: a) z zainteresowaniami tego okresu, b) z przeżyciami w okresie poszkolnym do chwili wstąpienia do organizacji, c) z potrzebami przyszłej służby wojskowej.

W programie tej grupy uwzględnić należy:

1) nauki wypływające z naszej historii i tradycji niepodległościowej,
2) wskazania ideowe Marszałka Piłsudskiego i Wodza Naczelnego,
3) wskazania wynikające z tez ideowych Konstytucji (art. p. t. „Rzeczpospolita),
4) naukę obywatelską ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień życia współczesnego,
5) zagadnienia religijno-moralne i etyczne, zwłaszcza dotyczące współpracy mężczyzny i kobiety,
6) poznawanie instytucyj kulturalnych i społecznych (biblioteki, muzea, ośrodki społeczne) i przyzwyczajenia do korzystania z nich,
7) umiejętności i sprawności obywatelskie w zakresie korzystania z najważniejszych urządzeń państwowych, samorządowych, społecznych,
8) zadania z zakresu higieny i kultury życia codziennego,
9) zespołowe prace dla dobra organizacji i środowiska (czyny obywatelskie),
10) przysposobienie zawodowe (rolnicze, spółdzielczość itp.) i problem pracy,
11) udział w życiu świetlicowym, w świętach i obchodach rocznic narodowych, pracę zespołów świetlicowych,
12) pracę członków nad sobą (samokształcenie, dokształcanie),
13) wydobywanie wartości obywatelskich z normalnych zajęć świetlicowych, ćwiczeń, w. f. itp.

III. Wskazówki programowe dla grupy dorosłych

Przy opracowywaniu programów dla dorosłych, należy brać pod uwagę: a) wiadomości zdobyte w czasie służby wojskowej, b) doświadczenie życiowe i wyrobienie społeczne, c) zainteresowania społeczno-gospodarcze danego środowiska bliskimi i realnymi zadaniami.

W programie tej grupy uwzględnić należy:

1) podstawowe zagadnienia obrony państwa,
2) najważniejsze zagadnienia życia współczesnego w związku ze środowiskiem społecznym (wieś, miasto),
3) praktyczne zastosowanie wiadomości, zdobytych za pomocą nauki i pracy oświatowej,
4) elementarne zagadnienia z kultury życia codziennego, dotyczące wyglądu mieszkania, higieny, umiejętności wykorzystania wolnego czasu i korzystania z dostępnych urządzeń kulturalnych,
5) udział w pracy samorządu i placówek społecznych,
6) poradnictwo w zakresie spraw społecznych i zawodowych,
7) wycieczki i zwiedzanie urządzeń kul-

turalnych, ośrodków i instytucyj, zakładów przemysłowych itp.,

8) konkretne prace, mające na celu podniesienie społeczne, gospodarcze lub kulturalne danego środowiska (komasacja, melioracja, regulacja, spółdzielnia, łaźnia),

9) walkę z analfabetyzmem ideowo-społecznym i prostowanie błędnych pojęć,

10) potrzeby i zainteresowania kulturalno-oświatowe danego środowiska (czytelnictwo, teatr, świetlica) samokształcenie, dokształcanie.

W odniesieniu do grupy dorosłych (rezerwistów) zasadniczym motywem powinno być porządkowanie, sprostowanie i dopełnienie istniejących wiadomości o życiu społeczno-gospodarczym i najważniejszych zagadnieniach życia współczesnego.

*
* *

Na podstawie wskazań niniejszych wytycznych organizacje społeczno-wojskowe winny opracować własne ramowe programy wychowania obywatelskiego, względnie dostosować do nich programy poprzednio wydane.

We wskazaniach programowych dla poszczególnych grup pominięto to wszystko, czego nie dało się ująć w sztywne ramy programowe, a co wynika z charakteru i tradycyj danej organizacji i może znaleźć swe miejsce w jej programie wychowania obywatelskiego (wychowanie ideowe organizacyjne) o ile nie stoi w sprzeczności z założeniami ideowymi wytycznych. Organizacje p. w. winny uwzględniać w stopniu jak najpełniejszym wskazania programowe dla odpowiednich grup, co nie krępuje swobody w rozbudowie programu ramowego w zakresie odpowiadającym ich działalności i potrzebom. Ponieważ program wychowania obywatelskiego w organizacjach społeczno-wojskowych zależnych w wydajności pracy od ochotniczego elementu instruktorskiego, ma znaczenia instrukcyjne i pomocnicze, przeto unikać należy nadmiernej rozbudowy programów, a w szczególności przeładowania ich materiałem poznawczym (nauka i wiedza). Jako zasadę należy przyjąć, że chodzi o utrwalenie elementarnych pojęć i wiadomości oraz o wzmocnienie więzi narodowej i przywiązania do państwa.

IV. Mierniki wychowania obywatelskiego

Jak każda akcja wychowawczo-wyszkoleniowa, wychowanie obywatelskie wymaga odpowiedniej kontroli, która ma być sprawdzianem odpowiedniości programów i metod oraz rezultatów pracy. Kontrola prac wychowania obywatelskiego powinna być dostosowana do charakteru akcji i liczyć się zarówno z trudnościami należytej oceny postępów i rezultatów pracy w. ob. jak i niebezpieczeństwa stosowania nie odpowiednich mierników. Trudność oceny pracy wychowawczej i wyśledzenia (stwierdzenia) istotnego stanu akcji wychowania obywatelskiego tkwi w samej istocie tej pracy. O ile stosunkowo łatwo można zorientować się w postępie prac w. f. czy p. w. o tyle w pracy wychowania obywatelskiego zawodzą mierniki stosowane zarówno w szkole jak i w wojsku, gdyż warunki pracy są tu zupełnie odmienne.

Przede wszystkim w ocenie akcji w. ob. wyjść trzeba poza sprawdziany statystyczno-sprawozdawcze. Podczas inspekcyj nie można poprzestawać na danych cyfrowych, a tym bardziej zbyt pochopnie używać formy egzaminu czy też pytania „na wyrywki". Formę egzaminu stosować należy jak najrzadziej i to po należytym zorientowaniu się w sytuacji na tym odcinku pracy.

Podczas egzaminu unikać zbytnich szczegółów i nie przywiązywać zbyt wielkiej wagi do dat i cyfr. Chodzi o uświadomienie, umiejętność myślenia i rozumienia, a nie o sumę wiadomości.

Przy ocenie pracy wychowawczej organizacyj społeczno-wojskowych należy brać pod uwagę: a) środki i metody wychowawcze stosowane w danej organizacji, b) przemiany jakie dokonały się pod wpływem w. ob. w pracy danej jednostki organizacyjnej, c) przemiany jakie dokonały się u członków organizacji, d) przemiany jakie dokonały się w środowisku pod wpływem pracy wychowawczej danej jednostki organizacyjnej.

Przy ocenie środków i metod pracy danej organizacji należy brać pod uwagę:

a) umiejętność wykorzystania świetlicy, zorganizowania życia świetlicowego (zespoły), oraz wygląd wewnętrzny i zewnętrzny (godło) świetlicy,

b) pracę zespołów świetlicowych i innych,

c) postawę (aktywność-bierność) i formy udziału członków w pracach w. ob.,

d) umiejętność wykorzystywania miejscowych urządzeń kulturalno-oświatowych (biblioteka, kurs itp.),

e) formy utrzymania kontaktu z życiem państwa (zbiorowa prenumerata czasopism, radio, udział w akcjach społeczno-państwowych).

Aby należycie ocenić przemiany, jakie dokonały się pod wpływem akcji wychowawczej w danej jednostce organizacyjnej (oddział, koło, drużyna), należy wziąć pod uwagę:

a) organizację wewnętrzną pracy danej jednostki,
b) planowość w pracy,
c) przywiązanie członków do organizacji, karność i ofiarność w pracy,
d) stosunek danej jednostki organizacyjnej do pokrewnych organizacyj.

Do oceny przemian, jakie dokonały się pod wpływem wychowania obywatelskiego u członków danej jednostki organizacyjnej posłużyć mogą:

a) udział członków w życiu i pracach organizacji,
b) udział członków w życiu środowiska i w pracach miejscowych placówek społeczno-gospodarczych,
c) praca członków nad sobą (zespoły samokształceniowe, dokształcanie).

Przy ocenie przemian jakie dokonały się pod wpływem pracy wychowawczej danej organizacji w środowisku należy wziąć pod uwagę:

a) stosunek środowiska do organizacji,
b) udział środowiska w życiu i imprezach organizacji,
c) rolę organizacji w powstawaniu nowych instytucyj i urządzeń kulturalnych,
d) ogólne przemiany społeczno-gospodarcze w danym środowisku.

* * *

WSKAZÓWKI BIBLIOGRAFICZNE

1. Praca świetlicowa nastręcza początkującym sporo trudności i wątpliwości, jak ten czy inny dział pracy zorganizować. W literaturze polskiej nie ma książki, która zaspakajałaby wszystkie potrzeby kierownika świetlicy, bo praca świetlicowa obejmuje duży zakres zagadnień.

Poniżej podano ważniejsze wydawnictwa, ułatwiające organizację życia świetlicowego.

W. Regulski (red.) — Przewodnik świetlicowy. Praca zbiorowa w 7 częściach. T. I. Świetlica i jej zadania, T. II. Lokal i jego urządzenie, T. III. Pracownik świetlicowy i uczestnicy, T. IV. Żywe i drukowane słowo, T. V. Teatralne formy pracy. T. VI. Życie towarzyskie. praca amatorska i samopomoc. T. VII. Świetlice szkolne.

J. Karpińska — Dekoracje i kostiumy, estetyka wnętrza, zajęcia zdobnicze w świetlicy (J. O. D.).

Cz. Dębowski — Gry i zabawy zespołowe w świetlicy (J. O. D.). — Gry umysłowe, loteryjne i zręcznościowe w świetlicy. (J. O. D.).

2. Czytelnictwo, dokształcanie i samokształcenie są podstawowymi składnikami pracy świetlicowej. Pracę w tym zakresie ułatwiają liczne już wydawnictwa metodyczno-instrukcyjne.

J. Skarżyńska — Jak czytać książki i gazety (J. O. D.).

J. Dąbrowska i J. Skarżyńska — Praca z książką naukową, mapą, tablicą statystyczną, wykresem (J. O. D.).

H. Radlińska — Książka wśród ludzi (J. O. D.).

K. Banach — Konkurs dobrego czytania (Centr. Kom. do Spr. M. W.).

W. Dąbrowska i inni (red.) — Książka w pracy oświatowej (P. B.).

W. Dąbrowska i J. Muszkowski — Książka w bibliotece. Katalog informacyjny (P. B.).

Fr. Sedlaczek — Biblioteka (T. S. L.).

E. Weitsch — Technika pracy umysłowej. Kurs Nauki Obywatelskiej t. I, II (P. U. K.).

3. Inscenizacja, śpiew i teatr najbardziej przyciągają i przywiązują do świetlicy. Wartość tych form pracy świetlicowej zależy głównie do umiejętności doboru odpowiedniego repertuaru.

J. Turowiczówna — Rozumowany katalog sztuk teatralnych (Zw. T. L.).

A. Kowalski — Żywe pieśni (Bibl. „Wiarusa").

M. Łaska — Bibliografia ruchu teatrów ludowych w Polsce (1901 — 1935) (I. T. L.).

J. Turowiczówna — Inscenizowane pieśni ludowe. Śpiewnik strzelecki (Szkoła Junaka).

Z. Solarzowa — Teatr z pieśni (J. O. D.).

A. Jellin — Poradnik teatralny dla scen amatorskich.

T. Czudowski — Organizacja i kształcenie zespołów śpiewaczych (J. O. D.).

4. Wycieczki i zwiedzania są niezbędnym uzupełnieniem pracy świetlicowej.

A. Berg — Wycieczki krajoznawcze.

Cz. Jaksa-Bykowski — Wycieczki, ich organizacja i znaczenie w pozaszkolnej pracy oświatowo-kulturalnej (J. O. D.).

Z. Trylski — Mały podręcznik obozowania (G. K. W.).

J. Błoński (red.) — Szkolne schroniska wycieczkowe. Informator wycieczkowy dla szkół i młodzieży szkolnej (rocznik) M. W. R. i O. P.

H. Grotowska — O poznawaniu kraju.

J. Pągowska i inne — Turystyka górska i nizinna (G. K. W.).

5. Praca społeczna wymaga znajomości metod postępowania i dużego poczucia odpowiedzialności; dobra wola i zapał muszą być uzupełnione odpowiednim przygotowaniem i znajomością środowiska.

H. Radlińska — Stosunek wychowawczy do środowiska społecznego.

J. Chałasiński — Tło socjologiczne pracy oświatowej (J. O. D.).

Pracownik oświatowy. Biuletyn konferencji oświatowej M. W. R. i O. P.

A. Oderfeldówna — Młodzież przedmieścia (I. S. S.).

J. Dec i Fr. Mieczko (red.) — Młodociani na wsi.

P. Banaczkowski — Program kursu społeczno-oświatowego dla dorosłych na wsi (J. O. D.).

W. Grabski — Wieś jako siła społeczna.

6. Praca wychowania obywatelskiego stawia przed wychowawcą mnóstwo zagadnień, trudnych do przewidzenia. Instruktor wychowania obywatelskiego nie może wobec nich przechodzić obojętnie, albo zbywać niedomówieniami. Musi być czynny i umieć korzystać z porad i wskazówek odpowiednich instytucyj i wydawnictw.

W. Makowski — Rzeczpospolita (co każdy o nowej konstytucji wiedzieć powinien).

J. Ostrowski — Najjaśniejsza Rzeczpospolita.

Nauka obywatelska (tematy do pogadanek) W. I. N. O.

Żołnierz-obywatel. Wypisy W. I. N. O.

St. Łempicki — Polskie tradycje wychowawcze.

J. Korpała i Z. Rutkowska — Zagadnienia społeczne, ustrojowe i kulturalne Polski dzisiejszej (P. U. K.).

St. Sosabowski — Wychowanie żołnierza-obywatela.

Cz. Znamirowski — Wiadomości elementarne o państwie.

7. Instytucje poradniane.

Instytut oświaty dorosłych (dokształcanie, świetlice, kursy dla pracowników oświatowych, porady) Warszawa, Reja 9, róg Raszyńskiej.

Poradnia Biblioteczna Związku Bibliotekarzy Polskich, Warszawa, Marszałkowska 69.

Instytut Teatrów Ludowych, Warszawa, Reja 9 (wydaje „Teatr Ludowy" miesięcznik).

Państwowy Instytut Kultury Wsi. Warszawa.

Komisja Domów Ludowych przy Centralnym Towarzystwie Organizacyj i Kółek Rolniczych, Warszawa, Kopernika 30.

Centralny Komitet do Spraw Młodzieży Wiejskiej, Warszawa, Kopernika 30 (wydaje 2-tygodnik „Przysposobienie Rolnicze" i bibliotekę fachową).

Powszechny Uniwersytet Korespondencyjny, Warszawa, Mokotowska 19.

Związek Teatrów Ludowych, Warszawa i Związki Regionalne (Kraków, Lwów, Lublin, Równe, Katowice, Toruń, Poznań, Wilno, Brześć nad Bugiem).

Wydawca: Zarząd Główny Kolejowego Przysposobienia Wojskowego,
Warszawa, ul. Br. Pierackiego 17.
Redaktor odpowiedzialny: WACŁAW MAŚLANKIEWICZ.

Druk. DOM PRASY S. A., Warszawa, Marszałkowska 3